

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів

МОНОГРАФІЯ



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

МОНОГРАФІЯ

***Схвалено Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи
Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України
(лист ІМЗО Міністерства освіти і науки України № 22.1/12-Г-357 від 12.06.2020 р.)***



Київ – 2020 р.

Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрьоменко Е. А.) та ухвалено рішення «Схвалено для використання в навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 22.1/12-Г-357 від 12.06.2020 р. Протокол № 2 від 18.05.2020 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 та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор повітряно-десантних військ ЗСУ, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, майстер спорту 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;

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, автор робочої програми навчальної дисципліни «Бойовий хортинг», кандидат у майстри спорту України з хортингу;

Шевчук В. С. – тренер-викладач Броварської дитячо-юнацької спортивної школи, тренер вищої категорії, суддя міжнародної категорії, дворазовий чемпіон світу та володар Кубка Європи з хортингу, майстер спорту України з хортингу, президент Федерації козацького хортингу України.

Е. А. Єрьоменко

Є80 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.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія побудована на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних вихованцям гуртків з бойового хортингу закладів позашкільної освіти. Розглядаються теоретико-методичні засади викладання бойового хортингу, наукове обґрунтування процесів формування цінностей здорового способу життя вихованців засобами бойового хортингу, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової здорового способу життя учнів гуртків і спортивних секцій. Монографія спрямована на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей, містить практичний матеріал гурткових занять з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти, рекомендації щодо проведення занять з вихованцями, опис загальноорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також аспекти виховної роботи на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Навчальний матеріал монографії адаптований до занять з вихованцями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, спортивну спрямованість і містить елементи техніки бойового хортингу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання формальних комплексів бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

Монографія адресується керівникам гуртків і секцій з бойового хортингу закладів позашкільної освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, тренерам-викладачам позашкільних, вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких творчих об'єднань.

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

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

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

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрьоменко Е.А., 2020

© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2020

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
РОЗДІЛ 1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ	12
1.1. Перший рік навчання (діти 5-ти років)	12
1.2. Міст програми для дітей 5-ти років	12
1.3. Прогнозований результат (діти 5-ти років)	16
1.4. Другий рік навчання (діти 6–7 років)	17
1.5. Зміст програми для дітей 6–7 років	18
1.6. Прогнозований результат (діти 6-7 років)	23
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ	24
2.1. Перший рік навчання (діти 8–9 років)	24
2.2. Зміст програми для дітей 8–9 років	25
2.3. Прогнозований результат (діти 8–9 років)	30
2.4. Другий рік навчання (діти 10–11 років)	31
2.5. Зміст програми для дітей 10–11 років	32
2.6. Прогнозований результат (діти 10–11 років)	38
2.7. Третій рік навчання (діти 12–13 років)	39
2.8. Зміст програми для дітей 12–13 років	39
2.9. Прогнозований результат (діти 12–13 років)	45
2.10. Четвертий рік навчання (юнаки 14–15 років)	46
2.11. Зміст програми для юнаків 14–15 років	47
2.12. Прогнозований результат (юнаки 14-15 років)	53
РОЗДІЛ 3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ	55
3.1. Перший рік навчання (юніори 16–17 років)	55
3.2. Зміст програми для юніорів 16–17 років	56
3.3. Прогнозований результат (юніори 16–17 років)	62
3.4. Другий рік навчання (молодь 18–21 рік)	63
3.5. Зміст програми для молоді 18–21 рік	64
3.6. Прогнозований результат (молодь 18–21 рік)	70
3.7. Прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики	71
3.8. Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу	74
РОЗДІЛ 4. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ	75
4.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу	75
4.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування	78
4.3. Зміст різних видів підготовки спортсменів бойового хортингу	80
4.4. Структура навчально-тренувального процесу	85
4.5. Вікові особливості багаторічної підготовки в бойовому хортингу	86

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .	88
5.1. Первинний відбір та комплектування навчальних груп	88
5.2. Методи відбору до занять та показники підготовленості спортсменів бойового хортингу	90
5.3. Особливості планування підготовки спортсмена бойового хортингу	95
5.4. Принципи вдосконалення спортивної майстерності в бойовому хортингу ...	98
5.5. Вплив наявних навичок бойового хортингу на подальше навчання	101
5.6. Організаційно-методичні рекомендації	102
РОЗДІЛ 6. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ.....	104
6.1. Зміст навчально-тренувальної роботи за етапами підготовки	104
6.2. Вікові особливості навчання і тренування	106
РОЗДІЛ 7. ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	109
7.1. Теоретична підготовка	109
7.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка	111
РОЗДІЛ 8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ	117
8.1. Базова психологічна підготовка	118
8.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання	119
8.3. Формування специфічних психічних властивостей	119
8.4. Класифікація вольових якостей спортсмена бойового хортингу	120
8.5. Розлади складної вольової дії спортсмена бойового хортингу	122
8.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості	123
8.7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу	125
8.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації бойового хортингу	126
8.9. Розвиток і виховання вольової активності людини засобами бойового хортингу	130
8.10. Методика психологічної підготовки спортсмена-новачка до виступу на змаганнях з бойового хортингу	135
8.10.1. Психологічні особливості юних спортсменів бойового хортингу	136
8.10.2. Мотивація спортсменів бойового хортингу до змагальної діяльності	139
8.10.3. Особливості психологічної підготовки новачка до змагань з бойового хортингу	142
8.10.4. Оцінка психологічних показників тренуваності спортсменів бойового хортингу	145
8.10.5. Підготовка новачка безпосередньо до змагання з бойового хортингу	146
РОЗДІЛ 9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ	153
9.1. Система відновлювальних заходів	154
РОЗДІЛ 10. ВИХОВНА РОБОТА	155
10.1. Напрями виховної роботи гуртка з бойового хортингу	156
10.2. Сутність викладання бойового хортингу	163
10.3. Принципи здійснення навчально-виховного процесу	167
10.4. Організація виховної роботи у гуртку з бойового хортингу	171

10.5. Методика морально-етичного виховання спортсменів бойового хортингу	173
10.5.1. Основні характеристики морально-естетичного виховання спортсменів бойового хортингу	174
10.5.2. Поняття, завдання і засоби естетичного виховання спортсменів бойового хортингу	175
10.5.3. Особливості морального та естетичного виховання спортсменів бойового хортингу	175
10.5.4. Моральне виховання спортсмена бойового хортингу	178
10.5.5. Виховне підґрунтя моральності спортсмена бойового хортингу	181
10.5.6. Морально-ціннісні орієнтації спортсмена бойового хортингу	189
10.6. Формування інтересу вихованців до занять бойовим хортингом	195
10.7. Дисципліна під час проведення занять з бойового хортингу	198
10.8. Планування виховної роботи	200
10.9. Методична та виховна робота з тренерами-викладачами, інструкторами з бойового хортингу й іншими педагогічними кадрами	201
10.10. Робота з батьками вихованців гуртка з бойового хортингу	208
10.11. Мета і завдання роботи тренера-викладача з родиною в секції з бойового хортингу	210
10.12. Обов'язки інструктора з бойового хортингу щодо організації роботи з батьками	213
10.13. Неспортивна поведінка та її недопущення	215
РОЗДІЛ 11. ВАРІАНТИ СЦЕНАРІЇВ І КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ СПОРТИВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	220
11.1. Загальна характеристика оздоровчих засобів бойового хортингу	220
11.2. Сценарій проведення спортивного свята в гуртку з бойового хортингу	222
11.3. Спортивна година гуртка з бойового хортингу: «Бойовий хортинг на здоров'я»	225
11.4. Веселі змагання на лісовій галявині (сценарій заняття дитячої групи бойового хортингу на природі)	227
11.5. Спортивна година: «Веселі старти з м'ячами та надувними кулями»	229
11.6. Навчально-виховна година на тему: «Культура здорового способу життя» (заняття-змагання)	231
11.7. Навчально-виховна година для учнів гуртка з бойового хортингу на тему «Правила дорожнього руху»	234
11.8. Розвага з дітьми середньої групи гуртка з бойового хортингу в дитячому садку та їх батьками «Ігри, які лікують» (практикум)	236
11.9. Сценарій жартівливого спортивно-виховного свята гуртка з бойового хортингу на тему: «Бойовий хортинг проти шкідливих звичок» для студентської молоді	239
11.10. Сценарій спортивного свята гуртка з бойового хортингу, присвяченого Дню захисника України для дітей середнього шкільного віку	245
11.11. Сценарій спортивно-музичного свята для дівчат гуртка з бойового хортингу до 8-го березня «ВИ – богині-чарівниці!»	249
11.12. Сценарій спортивного свята «М'яч удачі»	253

11.13. Варіанти естафет для спортивних свят гуртка з бойового хортингу	255
11.14. Орієнтовний комплекс вправ загальнорозвивального заняття дитячої групи гуртка з бойового хортингу	258
11.15. Комплекс загальнорозвивальних естафет для вихованців гуртка з бойового хортингу віком 10–14 років	260
РОЗДІЛ 12. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА	262
12.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки інструкторів з бойового хортингу	262
РОЗДІЛ 13. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ	263
13.1. Медико-біологічний контроль	263
13.2. Орієнтовний робочий план заняття	264
13.3. Орієнтовний конспект навчально-тренувальних занять (основні завдання)	265
РОЗДІЛ 14. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ	266
14.1. Організаційно-методичні основи підготовки вихованців гуртка до самостійних занять бойовим хортингом	266
14.2. Методика самоконтролю у процесі занять бойовим хортингом	267
14.3. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності	270
14.4. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять	272
14.5. Форми організації самостійних занять бойовим хортингом	274
14.6. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу ...	276
14.7. Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень	277
14.8. Самоконтроль під час виконання вправ бойового хортингу	278
14.9. Показники самоконтролю під час занять бойовим хортингом	281
14.10. Об'єктивні показники самоконтролю	282
14.11. Суб'єктивні показники самоконтролю	283
14.12. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я	284
14.13. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного спортсмена бойового хортингу	287
РОЗДІЛ 15. ІСТОРИКО-ХРОНОЛОГІЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	303
15.1. Історичні і ментальні передумови виникнення бойового хортингу	303
15.2. Причини появи і становлення бойового хортингу як сучасного виду спорту ..	331
15.3. Історія розвитку бойового хортингу в Україні та за кордоном	339
15.4. Бойовий хортинг – явище бойової культури українців	351
15.5. Символічна інтернаціональна місія бойового хортингу	366
РОЗДІЛ 16. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ – РАНК	372
16.1. Поясна система бойового хортингу	372
16.2. Врахування вікових особливостей учнів під час атестації з бойового хортингу ..	385
16.3. Багаторічна підготовки атестованих спортсменів	386

16.4. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу	387
РОЗДІЛ 17. ПІДГОТОВКА ПОКАЗОВОЇ ГРУПИ ДЛЯ ПОКАЗОВИХ ВИСТУПІВ ВИХОВАНЦІВ ГУРТКА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	403
17.1. Загальна характеристика та різновиди показових виступів гуртка з бойового хортингу	403
17.2. Процедура виконання показової програми гуртка з бойового хортингу	404
РОЗДІЛ 18. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	407
18.1. Основи техніки і тактики бойового хортингу, яка включена до кваліфікаційної програми	407
18.2. Технічні елементи програми практичних занять	412
18.3. Вивчення та вдосконалювання елементів техніки і тактики бойового хортингу	415
18.4. Тренувальні завдання з бойового хортингу для вихованців закладів позашкільної освіти усіх років навчання	418
18.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу	420
18.6. Фізіологічні основи формування у спортсменів бойового хортингу рухових навичок	425
18.7. Фази формування у спортсменів бойового хортингу рухової навички	427
18.8. Перенесення рухової навички спортсмена бойового хортингу	429
18.9. Методи і прийоми навчання прийомів бойового хортингу	430
18.10. Умови успішного засвоєння прийомів бойового хортингу	435
18.11. Структура процесу навчання прийомів сутички бойового хортингу	435
18.12. Етап початкового розучування прийому	436
18.13. Етап поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу ...	441
18.14. Етап закріплення та удосконалення техніки бойового хортингу	444
18.15. Методика розвитку гнучкості у процесі занять бойовим хортингом	447
ПІСЛЯМОВА	459
Лист Міністерства освіти і науки України про надання монографії грифа МОН .	462
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	463
ДОДАТКИ	480
Додаток А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти	480
Додаток Б. Методика проведення ранкової гімнастики, оздоровчої дихальної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз із вихованцями гуртка бойового хортингу закладу позашкільної освіти	488
Додаток В. Філософське підґрунтя бойового хортингу як бойового мистецтва України	497
Додаток Г. Етичний кодекс бойового хортингу	501
Додаток Д. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України	515

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Закон України «Про позашкільну освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення.

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

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

Метою монографії є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей і молоді засобами бойового хортингу.

Основні завдання монографії:

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

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню вихованців.

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

В процесі навчання вихованців бойового хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у навчальній програмі застосовуються згідно постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного

виховання» та наказу Міністерства освіти і науки України № 1/9 від 10.07.2019 року «Про методичні рекомендації з питань організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в 2019–2020 навчальному році».

Навчальна програма розрахована на вихованців закладів позашкільної освіти віком від 5 до 21 року. Програма підготовлена на основі навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист 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 позашкільної освіти вихованцям віком від 5 до 21 року.

Програма розроблена відповідно до вимог «Методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти» від 05.06.2013 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 позашкільної освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних спортсменів.

Програма передбачає 8 років навчання.

Початковий рівень – 2 роки навчання:

Відповідно до нормативних вимог «Положення про позашкільний навчальний заклад», затвердженого Постановою КМУ від 6 травня 2001 р. за № 433, передбачається тривалість одного заняття для вихованців 5–6 років – 30 хв; 6–7 років – 35 хв.

перший рік навчання – 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 30 хв, розклад корегує заклад позашкільної освіти);

другий рік навчання – 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 35 хв, розклад корегує заклад позашкільної освіти).

Основний рівень – 4 роки навчання:

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

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

Вищий рівень – 2 роки навчання:

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

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

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

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

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

прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;

бібліографію;

додатки.

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

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

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

початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5–7 років;

основний рівень (3–6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8–15 років;

вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), юнаки та молодь віком 16–21 рік.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості з бойового хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки у партері – продовження атакуювальних дій, захисних та атакуювальних дій тощо). Для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання хлопців і дівчат. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

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

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

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

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

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

Форми контролю за досягненнями вихованців:

спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

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

Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу позашкільної освіти, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем.

Заняття з вихованцями може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

РОЗДІЛ 1. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Розділ навчальної програми «Бойовий хортинг. Початковий рівень» розрахований на 144 год на рік (2 год на тиждень) для вихованців віком 5 років (старша група закладу дошкільної освіти) та 216 год на рік (6 год на тиждень) для вихованців віком 6–7 років (1–2 клас закладів загальної середньої освіти), які не мають досвіду у виді спорту бойовий хортинг. Кількісний склад гуртка – 15–20 вихованців. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення вихованців, виявлення здібностей та обдаровань, прищеплення інтересу до бойового хортингу. Відповідно до нормативних вимог «Положення про позашкільний навчальний заклад», затвердженого Постановою КМУ від 6 травня 2001 р. за № 433, передбачається тривалість одного заняття для вихованців 5–6 років – 30 хв. Розклад корегує заклад позашкільної освіти.

1.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 5-ТИ РОКІВ)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	4	3	1
3.	Загальна фізична підготовка	46	2	44
4.	Рухливі ігри	35	2	33
5.	Спеціальна фізична підготовка	10	2	8
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	30	4	26
7.	Вивчення імітаційних форм	9	1	8
8.	Заняття іншими видами спорту	4	2	2
9.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
10.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		144	19	125

1.2. МІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-ТИ РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (4 год.)

Теоретичні заняття (3 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (46 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (44 год.)

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

4. Рухливі ігри (35 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (33 год.)

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. «Зозуля», «Море хвилюється». Хороводні ігри. *Ігри загальнорозвивального характеру.* Ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» і т. п. Ігри несюжетного характеру з предметами: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч». Ігри фізкультурно-розважальні: «Хитра лисиця», «Горобчики і кіт». Рухливі ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. *Ігри-естафети:* «Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися». *Ігри-атракціони:* ігри естафетного характеру з елементами змагань; стрибки на одній нозі – другу

тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування малої линви; ходьба довгими кроками; «Двобій півнів», «Пес». *Ігри бойового хортингу розвивального характеру* з елементами захватів і торкань до партнера для розвинення спритності та реакції на рухи партнера; ігри з початковими елементами акробатики (перекиди вперед, назад, вбік); ігри у перекатах зі спини на живіт на м'якому покритті або гімнастичних матах.

5. Спеціальна фізична підготовка (10 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (8 год.)

Спеціальні вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу. *Вправи на:* втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Кидання і ловіння легкого набивного м'яча (2–3 кг) з партнером. *Вправи для м'язів плечового поясу.* Згинання та розгинання рук із положення в упорі лежачи на долонях. Махові вправи для рук і ніг.

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

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (26 год.)

Початкова техніка прийомів у стійці. Легка розминка і вправи помірною навантаження. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. Стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. *Імітаційні удари:* Прямий удар (викиди рук) у верхній рівень на місці та в русі; прямий удар (викиди рук) у середній рівень на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. *Імітаційні удари:* прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі. Виведення з рівноваги. Техніка прийомів у партері. Вивчення парних положень:

на місці та в русі. Утримання партнера, початкові захватні прийоми. Основні положення сутички в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку у захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук з боку. Утримання: з боку з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком убік; викручуючись; обвити ногу.

7. Вивчення імітаційних форм (9 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (8 год.)

Вивчення першої захисної форми бойового хортингу. Форма «Перша захисна» (1-3), під рахунок і самостійно. Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

8. Заняття іншими видами спорту (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (2 год.)

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

9. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

10. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

1.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 5-ТИ РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для дітей 5 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік 5 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 2	3	4	7
		дівч. (від лави)	до 2	3	4	6
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 5	5–6	7–8	9–10
		дівч.	до 3	3–4	5–6	7–8
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	10	12	14	15
	Кількість ударів руками та ногами в групу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–18	18–20	20–23	24–26
	Технічна підготовка					
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

правила етикету бойового хортингу та колективно-порядкові перебудови; поняття основ базової техніки бойового хортингу, ударів і блоків руками та ногами по повітря;

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

Вихованці повинні вміти:

орієнтуватися у спортивному залі;
працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;
правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи);
володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту;
координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях.

1.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 6–7 РОКІВ)

Заняття молодшої групи другого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів руками та ногами, розвиток ударно-кидкових тренувальних навичок, вивчення нескладних технічних елементів сутички в партері. Відповідно до нормативних вимог «Положення про позашкільний навчальний заклад», затвердженого Постановою КМУ від 6 травня 2001 р. за № 433, передбачається тривалість одного заняття для вихованців 6–7 років – 35 хв. Розклад корегує заклад позашкільної освіти.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	2	10
4.	Рухливі ігри	26	2	24
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	2	38
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	18	2	16
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	2	1	1
11.	Навчальні та контрольні сутички	4	1	3
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	6	1	5
13.	Складання контрольних нормативів	4	2	2
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	29	187

1.5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Національно-патріотичні та виховні традиції бойового хортингу. Проведення виховних годин, відкритих занять, уроків. Козацько-лицарське виховання. Поняття честі, гідності, патріотизму. Формування навичок гігієни та здорового способу життя.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (10 год.)

Початкові колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання в пари. Шиккування в коло, колону, перешикування: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: робота ступні, оберти ступнею, крокування на зовнішній і внутрішній стороні ступнів, на носках, на п'ятах; сидючи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахили тулуба – вправи на гнучкість колінних суглобів; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»); «гойдай» (перекачування на спину з упору навшпильки); «берізка» (стійка на лопатках);

згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвивальні вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвивальні вправи з опором із партнером.

4. Рухливі ігри (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (24 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (38 год.)

Індивідуальні вправи помірного навантаження: присідання під рахунок на двох ногах, на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги (за можливістю); згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1 оплеском у долоні. Вправи у парах з партнером.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка

двома долоньями рук. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. *Техніка рук*. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Імітаційні удари по повітрю: прямий удар у верхній рівень на місці та в русі; прямий удар у середній рівень на місці та в русі. *Техніка ніг*. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Імітаційні удари по повітрю: прямий удар коліном (у нижній, середній, верхній рівень) на місці та в русі; прямий удар ногою (в середній та верхній рівень) на місці та в русі. *Техніка прийомів у партері*. У положенні партеру – утримання, захвати; з виведенням із рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень сутички в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: – на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Ознайомлення з прийомом: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (18 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методична цінність вивчення форм, тренування м'язової пам'яті у процесі виконання форм. Розвиток пластичності, відчуття ритму форми. Послідовність технічних дій у початковій формі бойового хортингу. Принцип ускладнення технічних дій і підвищення вимог до виконання форм.

Практичні заняття (16 год.)

Форма «Перша атаквальна» (1-а), виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми в стройовій коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (20 год.)

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін. з підстраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі – 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних і контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (3 год.)

Починається робота у парах, залучення вихованців до легких спарингових тренувань. Дітей 6–7 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

Участь у показових виступах. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикування у коробці; демонстрація в парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки в партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 6–7 років – це вік перших змагань з бойового хортингу. Рекомендується проведення не більше двох сутичок. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (2 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

1.6. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 6-7 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 6–7 років

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

Вихованці повинні знати:

принципи поєднання ударної та кидкової техніки у сутичці;
 значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних сутичок.

Вихованці повинні вміти:

легко та пластично рухатись у стійках бойового хортингу під команди педагога;
 вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітря (імітаційні рухи);
 робити акценти в комбінаціях ударів;
 виконувати основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом;
 при виконанні базової техніки у стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла;
 самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних сутичок.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ

Програма основного рівня розрахована на чотири роки навчання. Кількість годин на тиждень у 1-му та 2-му роках навчання – 6, кількість годин на навчальний рік – 216. Кількість годин на тиждень у 3-му та 4-му роках навчання – 9, кількість годин на навчальний рік – 324. Програма основного рівня передбачає розширення та поглиблення знань, умінь і навичок юних спортсменів бойового хортингу, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з бойового хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III-II розрядів з бойового хортингу; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12–15 вихованців.

Бойовий хортинг як оздоровча система та практика прийомів самозахисту посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання – від 8 до 15 років (чотири групи: 8–9, 10–11, 12–13, 14–15 років). Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами бойового хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід стежити за її диханням під час виконання загальнорозвивальних вправ і техніки бойового хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи та вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці та в партері.

2.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 8–9 РОКІВ)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

2.2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках і на місцевості. Безпечні умови організації занять. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека в місцях проведення заходів.

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Філософська основа навчально-тренувальної роботи в системі бойового хортингу. Формування поваги до тренера, наставників, учителів, вихователів, батьків. Виховання любові до Батьківщини та готовності її боронити. Вивчення етичних засад взаємовідносин між однолітками.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (11 год.)

Колективно-порядкові вправи: Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами та четвірками, на високих напівпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик. Шикування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо. Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи па підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі. Допоміжні партерні вправи з партнером.

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі.

Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються коліна?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (32 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (30 год.)

Вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 15 см. від підлоги; шпагат поперечний, 25 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м.; акробатичні вправи; вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки); спеціальні вправи бойового хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних ударних серій техніки бойового хортингу по повітря.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (58 год.)

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

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

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

Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення другої захисної форми бойового хортингу. Форма «Друга захисна» (2-3), під рахунок і самостійно. *Групове виконання форми:* виконання вивченої форми у шеренговому строю; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання імітаційного оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (20 год.)

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

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

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

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

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

Участь у дитячих змаганнях. 8–9 років – це вік придатний для змагань серед новачків гуртка бойового хортингу, які мають перший змагальний досвід. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

13. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог програми наприкінці навчального року діти 8–9 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 8–9 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 8–9 років

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

Вихованці повинні знати:

термінологію бойового хортингу в мережах програми;
основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
стилі ведення сутичок та їх різновиди;

принципи ударів і кидків;
відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу.

Вихованці повинні вміти:

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

2.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 10–11 РОКІВ)

Програма другого року основного рівня навчання для вихованців 10–11 років передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів і блоків руками та ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочно: 90 хв. – 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	1	39
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	50	2	48
7.	Вивчення імітаційних форм	16	4	12
8.	Тактична підготовка	22	4	18
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні сутички	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	30	186

Примітка. Віковий період 10–11 років найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидко-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидко-силових якостей (хлопці).

2.5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 10–11 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про зміст, форми і методи тренування в бойовому хортингу. Принципи підбору друзів, контакти зі знайомими, підлітками, молодшими юнаками та старшими учнями гуртка бойового хортингу. Прагнення до успіху в бойовому хортингу, основи формування позитивних якостей. Уникнення поганого прикладу. Шкідливі звички людей та їх негативні наслідки. Тренування для здоров'я і спортивного успіху.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (11 год.)

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

Імітаційна вправа «Дельфін» (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахиляти тулуб по черзі до правої та до лівої ноги, що розведені широко в боки, а також, за можливістю, щоб живіт торкався підлоги, ноги в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (15 год.)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, із метанням, зустрічні та лінійні естафети, які мають назви «Стрибкова естафета», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком тощо. Рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу; естафети з вимогами до вихованців. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвивальні командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль» тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (39 год.)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо); вправи на розвиток швидко-силових якостей: біг 30 м.; біг 30 м. з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3x10 м., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); *додаткові елементи:* передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. тощо; *вправи на спеціальну витривалість:* комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки бойового хортингу на час.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок і блоків руками та ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних спортсменів бойового хортингу 10–11 років. Правила поведінки вихованця під час занять,

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

Практичні заняття (48 год.)

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

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (18 год.)

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки: підбив тазом з перекиданням назад, захватом шиї та тулуба ззаду. Зворотний кидок через стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через стегно від зачепа зсередини. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Тактика виходу на прийоми у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на себе і захватом руки; переверот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. Тактика комбінацій сутички: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами бойового хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети тощо. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, рондатів тощо). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, відштовхування, сальто й ін.). Важка атлетика (гантелі 4–8 кг., гирі 10 кг., штанга з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

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

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових і виховних заходах закладу освіти. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у шеренговому строю; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів. *Участь у кваліфікаційних змаганнях.* З віку 10–11 років починаються виступи на офіційних чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків і присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, що встановлене офіційними правилами змагань з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2.6. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 10–11 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 10–11 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік, діти 10–11 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м. (с.)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 14	14–19	20–22	23–24
		дівч. (від підлюги)	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 12	12–14	15–20	21–25
		дівч.	до 8	8–10	11–12	13–16
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	3–5	6–8	9–10	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14–17	18–19	20–22	22–25
	Кількість ударів руками та ногами у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–40	41–45
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–42	43–49	50–55	56–58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2–3	4–5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	41–45	35–40	32–34	31
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

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

характер і різні моменти застосування техніки бойового хортингу;
знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

розбиратися в лексичній термінології бойового хортингу;
розрізняти стилі ведення сутички;

володіти своїм стилем ведення сутички;
 імітувати епізоди сутичок, використовуючи захисні й атакувальні елементи техніки бойового хортингу;
 застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

2.7. ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 12–13 РОКІВ)

Заняття дітей 12–13 років проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	80	4	76
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	34	290

Примітка. Віковий період дітей 12–13 років найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидко-силових якостей у дівчат і витривалості у хлопців.

2.8. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ 12–13 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила

спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Позитивні приклади поведінки. Налагодження відносин між спортсменами в колективі. Основи підготовки до тренування, гігієнічні норми. Бойовий хортинг у житті і побуті вихованця гуртка. Застосування прийомів самооборони, поважне ставлення до жіночої статі. Батьківський приклад. Допомога батькам у побутових справах. Всебічна користь від занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м., с.; стрибок у довжину з місця, см.; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3x10 м., с.; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-ть разів; нахили вперед із положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

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

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних

прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (76 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). Техніка захватів і звільнень: прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. Техніка рук. Блоки: схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: удар знизу в підборіддя на місці та в русі; удар знизу у верхню частину тулуба на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари коліном і сторонній удар ногою; прямий удар коліном; круговий удар коліном; бічний удар коліном; сторонній удар ногою прямо та вбік – ступнею та ребром ступні. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; бічна підсічка під дві ноги в темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки та шиї; відхват ноги зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя та плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук; кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом «подушка»: з захватом руки та тулуба; утримання висідом «подушка»: з захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: з захватом двох рук; з захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: із «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки в партері: переходи на утримання: зі спини; зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу. Форма «Третя захисна» (3-з), під рахунок і самотійно. Вивчення лексичної термінології різних

елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах і в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (40 год.)

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

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

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

Теоретичні заняття (2 год.)

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань з бойового хортингу. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних спортсменів у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації вихованців. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Практичні заняття (24 год.)

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

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми учні 12–13 років складають випробування

(навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2.9. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ДІТИ 12–13 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 12–13 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік, учні 12–13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (с.)	хл.	11,8	10,7	10,0	9,8
	Біг: 500 м (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 18	18–24	25–28	29–31
		дівч. (від підюги)	до 15	15–17	18–22	23–25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 22	22–24	25–30	31–35
		дівч.	до 12	12–17	18–22	23–26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	5–7	8–10	11–12	13–14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–19	20–24	25–30	31–34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–39	40–44	45–50	51–55
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–52	53–59	60–75	76–88
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 5	5–7	8–10	11–15
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків	хл.	39–42	33–38	30–32	29

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
5 рік,	Загальна фізична підготовка					
	на швидкість у праву та ліву сторони, с.					
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

термінологію прийомів партеру;

відрізнати больові: на гомілковостоп, на колінний суглоб, на тазостегновий суглоб, на променево-зап'ястний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечовий суглоб; задушливі прийоми й утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

застосовувати знання та навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;

виконувати захисні й атакувальні ударні та блокувальні рухи по повітрю в більш швидкому темпі;

запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, у стійці при обопільному захваті, в партері при обміні ударами, у партері при обопільному захваті;

виразніше виконувати комбінації прийомів;

брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;

самостійно придумувати комбінації прийомів;

правильно виконувати кидкову техніку;

імпровізувати у сутичці у швидкому і повільному темпі;

володіти основними навичками елементів базової техніки бойового хортингу;

виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

2.10. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ЮНАКИ 14–15 РОКІВ)

Заняття основного рівня четвертого року навчання – 14–15 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються та доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата і хлопці можуть займатися окремо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

Примітка. Віковий період 14–15 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці та дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидко-сило-вих якостей (хлопці), гнучкості та швидко-сило-вих якостей (дівчата).

2.11. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЮНАКІВ 14–15 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Методи тренування для підтримання спортивної форми. Методи тренування на досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Режим тренувань. Налаштування на заняття. Формування навичок здорового способу життя і надання прикладу щодо цього одноліткам. Необхідність вчитися і тренуватися. Повага до старших, необхідність захищати молодших.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної

фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-сило-вих якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3x10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед із положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

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

Теоретичні заняття (6 год.)

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

Практичні заняття (74 год.)

Техніка прийомів у стійці. Пересування у стійці. Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулуба. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки; удар у плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті. Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: з захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом

різноїменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть на колінах у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя паховою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакувальної форми бойового хортингу. Форма «Третя атакувальна» (3-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (40 год.)

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

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

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів із використанням засобів і предметів захисту та самооборони: розбивання твердих предметів; прийоми

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

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

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

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у

присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

2.12. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ЮНАКИ 14-15 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 14–15 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік, підлітки 14–15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м. (с.)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5
	Біг: 500 м. (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Біг: 800 м. (хв.)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 23	23–29	30–35	36–40
		дівч. (від підлоги)	до 17	18–22	23–25	26–28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 28	28–39	40–60	61–70
		дівч.	до 18	18–25	26–35	36–50
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	8–10	11–12	13–14	15–16
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., раз.	хл., дівч.	22–28	29–32	33–35	36–40
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–69	70–79	80–90	91–100
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	90–109	110–129	130–140	141–160
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 12	12–19	20–25	26–30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	35–38	31–34	28–30	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні мати:

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

Вихованці повинні знати:

основні види програми бойового хортингу;
засоби захистів і контратакувальних дій;
знати правила виконання стрибків у сутичці, принципи дій у стрибку;
розрізняти кидкову техніку та прийоми в комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном тощо);
виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації сутички (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи в партері).

Вихованці повинні вміти:

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

РОЗДІЛ 3. ВИЩИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ

Програма вищого рівня складається з 1-го та 2-го років навчання. Кількість годин на обидва роки навчання – 9 годин на тиждень, 324 години на рік. На вищому рівні підготовки навчально-виховний процес побудований за принципом від окремого до загального – професійне вдосконалення (групова форма й індивідуальні заняття), вивчення складних елементів техніки та комбінацій, розвиток високих координаційних показників.

Юнаки та молодь можуть брати участь у показових виступах обласного та всеукраїнського рівня (увійти в збірні команди), паралельно навчаючись за програмою основного рівня.

Програма гуртка вищого рівня навчання може використовуватися під час організації індивідуального навчання, яке проводиться відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в закладах позашкільної освіти. Рекомендується залучати до занять обдарованих вихованців і гуртківців, які мають I-й спортивний розряд, звання кандидатів у майстри спорту України, майстрів спорту України, а також є призерами та переможцями всеукраїнських змагань.

3.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ЮНІОРИ 16–17 РОКІВ)

Програма з бойового хортингу у віці 16–17 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби зі стійки в партер та закінчення сутички ефективним прийомом партеру. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та в «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінненні захватів. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	60	2	58
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	66	4	62
7.	Вивчення імітаційних форм	6	1	5
8.	Тактична підготовка	52	2	50
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5

11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	33	291

Примітка. Віковий період вихованців 16–17 років найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидкісно-силових якостей і помірного розвитку сили (юнаки), сили (дівчата).

3.2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЮНІОРІВ 16–17 РОКІВ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Готовність до захисту Вітчизни. Позитивні військові приклади. Оповідання про героїв, які загинули під час визвольного руху за самостійність і суверенітет України. Сутність військової присяги. Клятва на вірність Батьківщині. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України та ефективна виховна система особистості.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (58 год.)

Вправи для формування фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хв., м.); координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м., с.); швидко-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см.); силові здібності (Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кількість разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см); швидкісні здібності (біг 30 м., с.). *Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи спортсмена бойового хортингу:* виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. *Імітаційні вправи* з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником. *Комплексні вправи:* обертання гіри навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. *Спеціальні вправи* бойового хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

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

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (62 год.)

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

7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» (І-3), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (50 год.)

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

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

Вихованці гуртка з бойового хортингу у віці 16–17 років уже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди та звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні сутички. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення сутичок – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету та направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні сутички проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ЗФП, СФП і тактичних занять. Контрольні сутички проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки та пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Вихованці виступають на святах, заходах закладу, підтримують своїми показовими виступами імідж закладу освіти. Орієнтовний час для показового виступу обмежений у такий спосіб: особистий

розряд (один учасник) – не менше 1 хв., не більше 5 хв.; парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв., не більше 7 хв.; командний розряд (декілька учасників) – не менше 3 хв., не більше 10 хв.

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

Інструкторська практика: уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки; уміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами; вміти скласти конспект заняття; вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

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

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці кожного року вихованці 16–17 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3.3. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (ЮНІОРИ 16–17 РОКІВ)

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 16–17 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
7 рік, учні 16–17 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,9	14,3	13,8	13,4
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 28	28–35	36–44	45–60
		дівч. (на долонях)	до 22	22–31	32–35	36–38
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 38	38–59	60–79	80–100
		дівч.	до 28	28–35	36–45	46–70
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	9–11	12–15	16–19	20–22
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, +– кг.)	хл.	своя вага – 5 кг	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 10 кг
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	23–29	30–33	34–36	37–41
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	70–79	80–90	91–100	101–130
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	100–129	130–149	150–160	161–180
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	12–19	20–25	26–30	31–35
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	34–37	30–33	27–29	25–26
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

основи філософії та виховної системи бойового хортингу, їхнє значення для підготовки спортсмена до сутички;
 термінологією бойового хортингу під час практичних занять;
 тактику сутички й її місце в сучасному бойовому хортингу;
 методику вдосконалення ударної та кидкової техніки;
 правила змагань з бойового хортингу.

Вихованці повинні вміти:

імпровізувати у сутичці, застосовувати коронні прийоми;
 використовувати переваги конституції свого тіла у сутичці – зріст, вагу, довжину кінцівок тощо;
 володіти амплітудою коливань ударних рухів, блокувальних елементів бойового хортингу.

3.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (МОЛОДЬ 18–21 РІК)

Метою цього терміну навчання молоді 18–21 рік є подальший розвиток рухомості хребта та суглобів, (округлений і витягнутий хребет під час проведення сутичок, принципи постави при виконанні стійок), взаємозв'язок дихання та рухів, відпрацювання сталих навичок щодо виконання всього арсеналу прийомів бойового хортингу. Вивчення основ філософії та виховної системи бойового хортингу. Навчання техніці бойового хортингу як системи самозахисту. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	10	1	9
5.	Спеціальна фізична підготовка	80	1	79
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	70	4	66
7.	Вивчення імітаційних форм	6	2	4
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	29	297

3.5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОЛОДІ 18–21 РІК

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на м'якому покритті (хорті), гімнастичних матах. Практичні навички вдягання, роздягання та складання хортовки, зав'язування поясу. Прості вправи для розминки. Пересування в стійках, маневрування, імітаційні удари по повітрю. Дотримання навичок загальної гігієни під час тренування.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Принципи національно-патріотичного виховання і допризовної підготовки засобами бойового хортингу. Військово-патріотичне виховання молоді у процесі занять бойовим хортингом. Проведення виховних бесід. Залучення спортсменів високого класу для обміну спортивним досвідом. Психологічна підготовка і налаштування на результат. Виховання морально-етичних і волевих якостей особистості. Інтернаціональна дружба та співпраця клубів бойового хортингу. Формування міжнародних контактів. Регіональний погляд на ознайомлення з історією України, історичними подвигами козацтва, Збройних Сил України. Прагнення служити на благо своєї Батьківщини.

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом.

4. Рухливі ігри (10 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (9 год.)

Вправи на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба в партері на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів».

5. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (79 год.)

Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3x10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили вперед з положення сидючи. Комплексні вправи: перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча; присіди з партнером або штангою на плечах; повороти та нахили тулуба, колові рухи тулубом із партнером або штангою; різні підстрибування з партнером або штангою; поштовх штанги руками; жим штанги двома руками: лежачи, сидючи, стоячи; ривок штанги двома руками; ривок гирі двома руками й однією; взяти штангу на біцепс; жим штанги з-за голови; обертання гирі навколо голови. Спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж саме з наступним перевертанням через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидючи, повного присіду; падіння через палку та через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидючи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

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

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (66 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові пересування у сутичці у фронтальній стійці: атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні. Техніка рук. Блоки відкритою долонею: відкидальний середній, нижній блок. Захисти від ударів у рукавицях. Захист відходом. Захист підставкою. Захист відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (піднуренням). Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. Кидкова техніка: підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду; зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку; кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками; кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидкові комбінації: кидок через стегно від зачепа зсередини; кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переворот ривком на звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг); вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. *Техніка і тактика сутички*: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням. Основні позиції партеру: положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба. Зведення інших позицій до цих основних. Удосконалення фази завершення сутички у партері в даних

позиціях: утриманням; больовим; задушливим прийомом. Больові прийоми на гомілковостоп: вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці. Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги. Скручування п'яти з позиції захвата ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг у колінних суглобах. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвата і піднявшись з партеру з захватом верхнього. Задушливі прийоми ногами: задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шії суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами, так і руками. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захвата ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

7. Вивчення імітаційних форм хортингу (6 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення інструкторської атакуювальної форми бойового хортингу. Форма «Інструкторська атакуювальна» (І-а), під рахунок і самотійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика сутички бойового хортингу. Напрацювання арсеналу прийомів захисту й атаки, у вигляді рухових умінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання сутички. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів. Напрацювання швидкого темпу сутички, доцільності рухів спортсмена бойового хортингу з максимальним вкладанням сили в удари та кидки. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, що завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. В серійних атаках спортсмен приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб наведення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла спортсмена, який проводить атаку.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

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

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички з більш досвідченими спортсменами. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

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

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

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Показова діяльність. Виступи з показовими програмами різних сценаріїв.

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

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

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми гуртківці 18–21-го року складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним вихованцем окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3.6. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (МОЛОДЬ 18–21 РІК)

Орієнтовні навчальні нормативи для молоді 18–21 рік

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
8 рік, молодь 18–21 рік	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,6	14,1	13,6	13,2
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,35	3,20	3,10	3,06
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,05	10,55	10,45	10,30
	Метання гранати (700 г.), м.	хл.	34	38	40	46
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 35	35–59	60–69	70–80
		дівч. (на долонях)	до 25	25–33	34–39	40–45
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	38–59	60–79	80–100	100–120
		дівч.	до 38	38–55	56–65	66–80
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	12–15	16–19	20–22	22–25
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
8 рік,	Загальна фізична підготовка				
	12 балів				
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, + – кг.)	хл.	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 15 кг
	Спеціальна фізична підготовка				
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–41
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	80–90	91–100	101–150
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	110–139	140–159	160–170
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	20–25	26–30	31–35
	Технічна підготовка				
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	31–32	29–30	27–28
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9
					10–11–12

Вихованці повинні знати:

виховні аспекти оздоровчих традицій і філософії бойового хортингу; назви опанованих рухів, мету та завдання кожного з них.

Вихованці повинні вміти:

виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил; поєднувати рухи ніг із рухами рук і тулуба при виконанні техніки; володіти навичками переводів суперника в партер та закінчення сутички ефективним прийомом партеру.

3.7. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

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

Прогнозований результат програми початкового рівня навчання

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

Вихованці повинні знати:

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

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

Вихованці повинні вміти:

працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту.

Контрольні показники для переходу на основний рівень навчання:

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

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

Прогнозований результат програми основного рівня навчання

Вихованці повинні знати:

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

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

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

Вихованці повинні вміти:

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

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

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

поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;

проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі в партері.

Вихованці мають прагнути:

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

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

розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

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

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

Прогнозований результат програми вищого рівня навчання

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

Вихованці повинні знати:

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

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

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

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

Вихованці повинні вміти:

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

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

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

проводити розминку самостійно та з молодшою групою вихованців;

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

Контрольні показники:

брати активну участь у показовій діяльності гуртка (можливий особистий, парний або командний розряди);

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

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

По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) і отримують посвідчення про позашкільну освіту державного зразка відповідно до «Порядку видачі випускникам позашкільних навчальних закладів свідоцтв про позашкільну освіту», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 510 від 12.07.2001 року, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06.09.2001 року за № 788/5979 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2003 № 161).

3.8. Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу

1. Обладнання для здійснення навчальної діяльності

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

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу – «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Малі рукавиці з відкритими пальцями (6 унцій)	1 пара
5.	Шоломи для проведення сутичок	2 пари

РОЗДІЛ 4. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ

4.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу

Багаторічна підготовка спортсмена бойового хортингу – від новачка до рівня вищої спортивної майстерності – передбачає: раціональне поставлення її мети та завдань; підбір адекватних засобів і методів; знання та реалізацію принципів навчання та тренування; розподіл змісту навчання та тренування за часом – побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію.

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

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

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи на засадах принципів загальнолюдської моралі та традицій українського народу;
- 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 у спортивних змаганнях;
- популяризація бойового хортингу як національного виду спорту України.

Для вирішення завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи – основні та додаткові. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в навчально-тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму спортсмена бойового хортингу з вихідного стану у тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності спортсмена у системі бойового хортингу.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту (гімнастики, легка атлетика, веслування, плавання, спортивні ігри тощо), які за впливом на організм не є характерними для бойового хортингу, проте вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу, широко використовуються на всіх етапах навчально-тренувального процесу. З цією метою використовуються також туристичні походи.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму спортсмена бойового хортингу для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність,

гнучкість) та фізичні можливості спортсмена бойового хортингу. Використовуються: лазіння по линві, вправи зі штангою (поштовх і ривок); біг сходами вгору та вниз; ходьба, біг і стрибки, які виконуються на піску; біг 30 та 60 м; акробатичні вправи; стрибки на батуті; біг на пересічній місцевості 1000–3000 м.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів спортивної боротьби). Для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань спеціальні вправи можуть виконуватися із зміненими біомеханічними характеристиками, які диктуються завданнями тренування.

Роль спеціальних засобів у тренуванні кваліфікованих спортсменів бойового хортингу надзвичайно велика. За їх допомогою усуваються технічні помилки. Для цього виділяються відсталі елементи прийомів, які неодноразово повторюються із збільшенням зусиль чи швидкості – залежно від характеру помилки. Так, для ліквідації розповсюдженої помилки під час кидків вперед фаза виведення з рівноваги неодноразово повторюється з партнерами різних вагових категорій. При цьому акцент робиться на максимальний силовий вплив. Спеціальні вправи є ефективним засобом підвищення рівня діяльності основних функціональних систем організму, які забезпечують досягнення результатів у бойовому хортингу.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань з бойового хортингу.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм спортсмена бойового хортингу. Підгрупу конструктивних засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження (зал для занять, хорт, килими, гімнастичні споруди та прилади, наочне оформлення). До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки спортсмена бойового хортингу. За даними наукових досліджень, використання в тренуванні спортсменів різних тренажерів підвищує ефективність цього процесу на 30–45 %. Найпростішими тренажерними пристроями, які широко застосовуються провідними спортсменами бойового хортингу світу, є гумові бинти та джгути.

Засоби контролю відіграють значну роль у підвищенні якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсмена та в сумі визначають його готовність до активної змагальної діяльності.

Залежно від рівня підготовленості спортсмена бойового хортингу та конкретних завдань спортивного удосконалення тренер розробляє комплекси вправ у підгрупах. Їх застосування забезпечує оптимальну готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Суворих меж, які б відокремлювали підгрупи основних засобів, не існує. Проте між спеціальними та загальними є принципова різниця щодо форм і механізму впливу на організм спортсмена бойового хортингу. Крім того, вправи кожної підгрупи можуть суттєво відрізнятися за рівнем наближеності або віддаленості від змагальних, тобто більшою чи меншою мірою їм відповідати.

Використання основних засобів перших трьох підгруп дозволяє керувати ефектом їх впливу на організм спортсмена бойового хортингу. Він може бути інтегральним, частковим або локальним. У першому випадку до роботи залучається більш $2/3$ всіх значних м'язів, у другому – від $1/3$ до $2/3$, у третьому – до $1/3$. Використання вправ різного характеру та впливу на організм дозволяє вирішувати широкий спектр педагогічних завдань. Засоби загального впливу забезпечують узгодженість роботи основних функціональних систем та механізмів організму, його рухових та вегетативних можливостей. Вправи часткового та локального впливу дозволяють цілеспрямовано діяти на окремі ланки та системи організму спортсмена, підтягувати відсталі до запланованого рівня.

Способи використання вправ для вирішення завдань навчально-тренувального процесу називаються методами. Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи – мовні, наочні та практичні.

До першої групи відносяться: розповідь, пояснення, лекція, розмова, аналіз та обговорення. Ефективність їх підвищується при використанні вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок та роз'яснень.

До другої – показ та допоміжні засоби демонстрації (навчальні фільми, відеозаписи, схеми, електронні ігри, світлові, звукові та механічні прилади, у тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком).

Третя група – практичні методи. Їх можна поділити на дві підгрупи. До першої підгрупи входять методи, спрямовані на оволодіння технікою та тактикою бойового хортингу, до другої – спрямовані на розвиток та удосконалення рухових якостей. З цією метою використовуються методи безперервного та інтервального тренування. У цій підгрупі також широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Темп вправ у режимі безперервного та інтервального методів тренування може бути постійним або змінним. Набір тренувальних методів, які відповідають завданням заняття, забезпечує неоднаковий за характером вплив на організм спортсмена бойового хортингу.

У практиці підготовки спортсмена широко використовуються різні модифікації та інтерпретації зазначених методів. Це дозволяє урізноманітнювати тренувальний процес і створювати передумови для активного зростання функціональних можливостей спортсмена бойового хортингу. Розвиток фізичних якостей на етапах багаторічної підготовки досягається шляхом використання різних методів тренування. Особлива роль у підвищенні енергозабезпечення тренувальної роботи в бойовому хортингу приділяється інтервальному методу. Інтенсивність і тривалість повторної роботи при інтервальному тренуванні повинні відповідати перебігу обмінних процесів в анаеробних умовах: вправи виконуються 1 хв з відпочинком 45–90 с.

Протягом першої хвилини відпочинку після навантаження анаеробного характеру підвищується активність певних фізіологічних функцій, активізується діяльність кровотворної та дихальної систем. Обмінні процеси сприяють усуненню кисневого боргу, який є наслідком діяльності в анаеробних умовах. До початку середини другої хвилини максимальних значень досягає ударний об'єм серця, потім він знижується. Таким чином, для створення сприятливих умов для підвищення ударного об'єму серця припускається повторна робота в межах 45–90 с.

Спортивне тренування в бойовому хортингу проводиться на засадах двох груп принципів.

Перша група – загальні принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, індивідуальний підхід.

Другу, основну групу складають спеціальні принципи тренування. Вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування та відповідними реакціями організму спортсмена бойового хортингу, замикають у собі закономірні залежності між структурними елементами тренувального процесу. До них відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості підвищення навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

4.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування

Навантаження в бойовому хортингу визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість); внутрішній – вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм – такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей тощо).

Величина навантажень визначається переважно обсягом виконаної роботи та ступенем впливу на організм спортсмена бойового хортингу. Її оцінюють за тривалістю відновлення працездатності. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька діб. Непомірні навантаження – результат помилок у плануванні навантажень великої величини.

Велике навантаження виникає внаслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризується глибоким стомленням та наявністю фазових змін функціональних показників. Для визначення моменту припинення роботи

враховуються спрямованість роботи, характер вправ та підготовленість спортсмена бойового хортингу.

Значне навантаження викликає суттєві функціональні зміни в організмі спортсмена. На відміну від великого навантаження воно не призводить до глибокого зниження працездатності, оскільки в кінці заняття вправи виконуються в фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70–80 % обсягу роботи великої величини.

Середнє навантаження складає біля 50 % роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають за умов схованого або відвертого стомлення.

Мале навантаження відповідає 20–30 % великого, не викликає суттєвого стомлення та значно підвищує активність різних систем організму.

Надмірне навантаження – результат сумарного впливу декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклі, призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, викликаного гострою серцевою недостатністю та порушенням коронарного кровообігу.

Під впливом м'язової діяльності змінюється стан працездатності, який носить фазовий характер: перед тренувальним заняттям – передробоче збудження, потім – впрацьовування, стійкий стан, компенсоване та наявне стомлення. Після виникнення стомлення закономірними є наступні фази: відновлення, надвідновлення та повернення до вихідного рівня працездатності. Спочатку відновлюються можливості киснево-транспортної та нервової систем, потім – систем енергозабезпечення та м'язової діяльності.

Під адаптацією розуміють здібність організму пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Для бойового хортингу особливий інтерес мають пристосувальні реакції організму спортсмена до екстремальних ситуацій змагальної діяльності. Пристосувальні реакції організму спортсмена бойового хортингу бувають терміновими та тривалими, природженими та придбаними. Збільшення частоти дихання, перерозподіл кровотоку, підвищення порогу слухового сприйняття та частоти серцевих скорочень, які виникають як наслідок тренувальних впливів на організм, відносяться до терміново-природжених реакцій. За допомогою фізичних вправ вони можуть тільки змінюватися. Термінові придбані реакції взагалі виникають тільки в процесі навчання та тренування. Прикладом може бути здібність спортсмена засвоювати чисельні складні техніко-тактичні дії бойового хортингу та відтворювати їх в умовах змагань.

Тривалі адаптаційні реакції – результат поступового, тривалого або суттєвого впливу на організм конкретних подразників чи багаторазового повторення термінової адаптації. Наслідком цього є перехід організму спортсмена з вихідного стану в запланований. Перехід організму зі стану термінової адаптації до тривалої є стрижньовим моментом процесу тренування. Стан тривалої адаптації організму спортсмена бойового хортингу підтверджує ефективність тренувальних впливів.

Прикладом термінової адаптації може бути реакція організму на виконання поодинокого фізичного навантаження. Термінові пристосувальні зміни в організмі

поділяються на три стадії: перша – активізація діяльності функціональної системи, яка лімітує виконання конкретної роботи; друга – її стабілізація; третя – порушення балансу між запитом та його задоволенням через стомлення нервових центрів і вичерпання вуглеводних ресурсів організму.

При формуванні тривалої адаптації беруться до уваги чотири стадії: перша – систематична мобілізація функціональних ресурсів організму; друга – інтенсивний перебіг структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах; третя – стійка тривала адаптація; четверта – зношування елементів функціональної системи (наслідок помилок у плануванні навантажень). Ефективна побудова тренування відповідає першим трьом стадіям тривалої адаптації організму.

4.3. Зміст різних видів підготовки спортсменів бойового хортингу

Розрізняють шість основних видів підготовки спортсменів бойового хортингу: технічну, тактичну, психологічну, фізичну, інтелектуальну та інтегральну.

Технічна підготовка – процес оволодіння системою рухів (техніки бойового хортингу) з метою досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка логічно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною.

Існує пряма залежність між кількістю прийомів, якими володіють спортсмени бойового хортингу, та ефективністю тактичних завдань, що потрібно вирішувати у процесі варіативної змагальної діяльності. На зміст технічної підготовки спортсменів суттєво впливають розвиток тактики в цьому виді єдиноборства та правила змагань.

У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові і допоміжні прийоми та дії.

Прийоми – це спеціалізовані положення та рухи спортсмена бойового хортингу, що виконуються у позазмагальних ситуаціях, дії – один або декілька прийомів, які реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії – це обов'язковий обсяг технічної підготовки спортсменів бойового хортингу, допоміжні – елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їх індивідуальні особливості.

Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки – формування рухових уявлень, умінь та навичок. Особливостями останнього є стабільність, надійність та автоматичність.

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Ураховують п'ять показників результативності: ефективність, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу – процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки у спортсмена бойового хортингу складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактичні знання спортсмена бойового хортингу – це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання.

Тактичні вміння – дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозування плану суперника та змагальної ситуації; здібність коректувати свій тактичний план у ході сутички.

Тактичні навички – це цілісні тактичні дії, що реалізуються у процесі тренування та змагання.

Тактичне мислення спортсмена бойового хортингу – це здібність приймати вірні тактичні рішення в умовах дефіциту часу та високого фізичного і психічного напруження.

Зміст тактики ведення змагальної діяльності в бойовому хортингу складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна поділити на чотири групи:

- спрямовані на виникнення у суперника захисної реакції – загрози, скосування, виведення з рівноваги;
- спрямовані на виникнення у суперника атакуючої реакції (виклик);
- спрямовані на відсутність або послабленість реакції суперника – повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик;
- спрямовані на застосування переважно силового впливу.

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність тактичних дій (АТД) та ефективність тактичних дій (ЕТД). АТД реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, ЕТД забезпечується здібністю спортсмена бойового хортингу до передбачення змагальних ситуацій.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу – це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань ТТД та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на хорті та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку.

Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості спортсменів бойового хортингу.

У сучасній системі психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу, крім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі блоки: формування мотивації до занять бойовим хортингом; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації – дії, які спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність протягом тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому – на спортивні досягнення.

Мотиваційна орієнтація багаторічної спортивної підготовки провідних спортсменів бойового хортингу світу, як правило, реалізується в трьох основних напрямках: на якість процесу удосконалення; на перемогу; на можливість програшу. Залежить це від етапу тренування, кваліфікації та підготовленості спортсменів, рангу змагань і складу їх учасників.

Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу – процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП), допоміжну фізичну підготовку (ДФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ЗФП вирішує завдання розвитку різних рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненням в бойовому хортингу. ДФП створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей спортсменів. СФП дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки бойового хортингу.

Силова підготовка спортсмена бойового хортингу вирішує такі завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної та швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (з'єднувальних та опорних); гармонізація форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою для удосконалення швидкості, спритності та гнучкості спортсмена бойового хортингу.

Методи розвитку силових якостей в бойовому хортингу: ізометричний (в основі – напруження без зміни довжини м'язів); концентричний (одночасне напруження та скорочення м'язів); пліометричний (створює у м'язах потенціал напруження); ізокінетичний (робота з великим напруженням); змінних опорів (з використанням тренажерів).

Швидкість (швидкісні можливості) спортсмена бойового хортингу – це сукупність функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існують дві форми їх прояву – елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) та комплексні (проявлення швидкісних можливостей в складних рухових актах). Прикладом комплексних форм прояву цих якостей в бойовому хортингу є кидки, виведення з рівноваги тощо. Їх рівень забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями та техніко-тактичною підготовленістю.

Витривалість спортсмена бойового хортингу виявляється у здібності ефективно виконувати роботу за умов зростання стомлення. Рівень витривалості лімітується:

енергопотенціалом систем організму, адаптованих до специфіки бойового хортингу;

якістю техніко-тактичних навичок;
психічними можливостями.

Гнучкість у бойовому хортингу – це морфофункціональні властивості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду рухів спортсмена бойового хортингу. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття «рухливість».

Гнучкість спортсмена бойового хортингу суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів в бойовому хортингу вимагає від спортсмена комплексного проявлення фізичних і психічних якостей та здібностей, непередбачених за своєю складністю та динамікою поз і положень.

Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрачання якості навчання ТТД, зниження рівня внутрішньом'язової та міжм'язової координації, економічності рухів, що призводить до травм та пошкоджень опорно-рухового апарату спортсмена бойового хортингу.

Чинники, що визначають рівень гнучкості: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів; об'єм м'язів, які беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. У хлопчиків і чоловіків вона нижче, ніж у дівчат і жінок. З віком її рівень знижується.

Підвищує (до 20 %) гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. Зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок та суглобних капсул, веде до дестабілізації рівня гнучкості та травмам.

До основних вимог щодо компонентів навантаження (їх потрібно враховувати під час розвитку гнучкості) відносяться: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ (кількість повторів – 10–25 с); темп рухів (повільний); величина обтяження (до 50 %); інтервали відпочинку (від 10–15 с до 2–3 хв).

Спритність спортсмена бойового хортингу (координаційні здібності) – це спроможність швидко, точно, цілеспрямовано та економічно вирішувати складні рухові завдання, що виникають на хорті. До важливих чинників, які визначають рівень спритності спортсмена бойового хортингу, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на хорті, та його аналіз. Ефективність цих операцій прямо залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються у суворій відповідності до специфіки бойового хортингу: перекиди зі зміною напрямку руху; стрибки з незвичних вихідних положень, які виконуються водночас з імітацією окремих техніко-тактичних дій тощо.

Структура координаційних якостей складається зі здібностей засвоювати нові рухи, вміння оцінювати та керувати окремими характеристиками рухів, здібностей до імпровізації та комбінації рухів. Руховий запас найбільш ефективно забезпечується до 15-річного віку.

Координаційні здібності спортсмена бойового хортингу багато в чому обумовлюються вмінням об'єктивно сприймати та оперативно переробляти інформацію під час сутичок. Ефективність керування своїми рухами тісно пов'язана з рівнем удосконалення спеціалізованих сприймань – почуття хорта, положення частин тіла суперника, часу, простору, розвитку зусиль тощо.

Існує пряма залежність між темпами підвищення майстерності в бойовому хортингу та рівнем інтелекту спортсмена. У спортсменів бойового хортингу вона тим паче очевидна, оскільки у варіативних ситуаціях сутички спортсмену потрібно за долі секунди безпомилково вирішити різні завдання – до типових можна віднести вибір і використання ефективних тактико-тактичних дій (ТТД) або комбінації.

Структуру процесу інтелектуальної підготовки спортсменів бойового хортингу складають: формування здібності до об'єктивного сприйняття та концентрації уваги; удосконалення пам'яті та ефективності розумових процесів; формування здібності до оперативної обробки інформації, прийняття рішення та його реалізації в умовах змагальної діяльності.

Рівень інтелектуальної підготовки спортсмена бойового хортингу визначається трьома основними чинниками: широтою погляду (світоглядом); знанням закономірностей спортивного тренування; здібностями до реалізації техніко-тактичних рішень у процесі змагань. Роль тренера – сприяти формуванню інтелектуальних можливостей спортсмена бойового хортингу на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Для цього широко використовуються система спеціальних завдань та контроль за якістю їх виконання.

Інтегральна підготовка спортсмена бойового хортингу – це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психічної, фізичної та інтелектуальної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей спортсменів бойового хортингу у специфічних умовах змагальної діяльності, – основне завдання інтегральної підготовки. Найбільш популярний засіб – сутички, різні за рівнем значення та педагогічними завданнями.

До методичних прийомів підвищення ефективності інтегральної підготовки спортсменів бойового хортингу відносяться:

- полегшення умов змагальних сутичок (використання спаринг-партнерів менших вагових категорій; проведення атаквальних ТТД у сутичці з більш слабким суперником тощо);

- ускладнення умов (сутички з більш сильним та великим за вагою суперником); боротьба на хорті, розміри якого більші або менші за припустимих правилами;

- проведення змагань у незвичних кліматичних умовах;

- інтенсифікація змагальної діяльності за рахунок підвищення щільності сутички (кількість використаних ТТД і комбінацій).

4.4. Структура навчально-тренувального процесу

Сучасною спортивною практикою обґрунтована структура тренувального процесу, яка являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

У спортивному тренуванні спортсменів бойового хортингу розрізняють три основні рівня.

Перший – мікроструктурний. До нього належать структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сукупностей.

Другий рівень – мезоструктурний. Його складають структури, до яких відносяться системи мікроциклів, мезоциклів.

Третій – макроструктурний. В нього входять структури макроциклів та їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування.

Багаторічна спортивна підготовка в бойовому хортингу проводиться за етапами, кожний з яких включає в себе декілька річних циклів, що складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2–3). Винятком є одноциклова структура річної підготовки юних спортсменів бойового хортингу.

Макроцикли складаються з періодів – підготовчого та змагального. Третій період – перехідний, як правило, планується один (завершальний).

Підготовчий період прийнято поділяти на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний – на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та післязмагальний.

Протягом періодів макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується – у другому, тимчасово втрачається – в третьому.

Заняття бойовим хортингом, як правило, складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Залежно від вирішуваних у процесі тренування завдань використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Мікроцикли у спортивному тренуванні спортсменів бойового хортингу бувають втягувальні, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Частіше використовуються тижневі, хоча нерідкі й мікроцикли тривалістю від 3–4 до 10–14 днів.

Тривалість мезоциклів знаходиться у межах 3–6 тижнів. Найбільш поширені чотирьохтижневі мезоцикли. Типи мезоциклів: втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні.

Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями:

- вирішення в них педагогічних завдань;
- спрямованість основного обсягу роботи;
- величина сумарних навантажень.

4.5. Вікові особливості багаторічної підготовки в бойовому хортингу

Для раціональної побудови багаторічної спортивної підготовки потрібні знання вікових особливостей організму спортсмена бойового хортингу. Це дозволяє тренеру-викладачу уникнути грубих помилок під час підбору засобів і методів тренування, адекватних віку його підопічних.

У сучасній практиці бойового хортингу прийнято розрізняти три основні вікові групи:

- молодший шкільний (для хлопчиків – 8–12, дівчаток – 7–11 років);
- середній шкільний – підлітковий (відповідно – 13–16 та 12–15);
- юнацький вік (17–21 та 16–20 років).

Кожна з наведених вікових груп має свої особливості. Наприклад, для молодшого шкільного віку типовими є: відсутність стрибкоподібності в розвитку систем організму, його функціональних та структурних перетвореннях; помірні та повільні темпи зростання морфологічних показників, здібностей та можливостей.

У цьому віці майже неможливо скласти уяву про прийом, що вивчається, виключно за допомогою мовного, нехай навіть бездоганного пояснення. Має місце деяка невідповідність (20 %) між переважним збільшенням сили м'язів згиначів та розгиначів. Швидкість відновлювання серцево-судинної системи уповільнена. Відносна маса крові складає приблизно 9 % маси тіла (у дорослих – 7–8 %). Спостерігаються схильність до копіювання та точності виконуваних рухів, нестійкі увага та інтерес під час навчання.

Основним методом при роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон – це основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримки порядку та дисципліни.

До особливостей підліткового віку можна віднести наявність суттєвих стрибкоподібних змін (структурних і функціональних) в організмі через інтенсивний статевий розвиток. Перебудова життєдіяльності організму та його систем виявляється в різких змінах настрою та неадекватному реагуванні на чинники зовнішнього середовища. Цей вік фахівці бойового хортингу вважають критичним у житті людини. Тут можна закласти міцний фундамент для майбутніх серйозних досягнень.

У той же час саме у цьому віковому періоді тренери-викладачі припускаються більше грубих помилок. До найтипівіших і суттєвих, з негативним наслідком, можна віднести прорахунки у динаміці тренувальних і змагальних навантажень. Напружені фізичні та психічні впливи тренувальних занять і змагань нашаровуються на інтенсивні процеси перебудови, які природно виникають в організмі. Внаслідок цього завдається суттєвої шкоди здоров'ю юних спортсменів, негативні наслідки якої можуть відбитися на подальшому житті людини.

У цьому віці відбувається неповне формування вигинів хребтового стовпа, не завершене окостеніння ключиці, плечових кісток, передпліч, лопаток, плушен та передплушен. У той же час основні рухові функції в підлітків досягають високого ступеня удосконалення, що є наслідком дозрівання центрів рухового аналізатора. Успішно розвивається вміння орієнтуватися в просторі (почуття

оптимальної амплітуди та точності рухів). Низькими є показники статичної витривалості, висока стомленість.

У підлітковому віці не слід збільшувати обсяг вправ, які виконуються з інтенсивністю більш ніж 50–60 % максимальної, не можна використовувати великих і навіть значних тренувальних, а тим більше змагальних навантажень. Треба уникати можливих поштовхів і впливів на кістково-м'язовий апарат. Суворо забороняється залучати підлітків до виконання програм підготовки дорослих спортсменів бойового хортингу.

Завдяки гарному орієнтуванню в просторі, у цьому віці корисними є вправи, які розвивають спритність (координаційні здібності), швидко засвоюються та закріплюються техніко-тактичними прийомами. Під час навчання доцільно застосовувати цілісний метод. Наочні методи використовуються в комплексі з мовними.

Юнацький вік визначається завершенням (в цілому) розвитку організму. Здібності в реалізації швидкості та довільної частоти рухів досягають майже межових показників. Підвищується спроможність організму до виконання роботи, яка вимагає витривалості. Після досягнення повноліття можливості серця наближаються до рівня дорослих. У той же час порівняно з дорослими спортсменами критерії швидкісної витривалості нижчі. Оскільки процес розвитку організму в цьому віці в основному припиняється, можливий поступовий перехід до напружених режимів спортивного тренування.

Зміст сучасної підготовки спортсменів бойового хортингу нерідко складають засоби та методи стресового впливу. До них у першу чергу належать заняття з великими та значними навантаженнями.

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

5.1. Первинний відбір та комплектування навчальних груп

У групи початкового рівня підготовки (перший і другий роки навчання) секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти приймаються хлопчики і дівчинки, які за станом здоров'я можуть відвідувати спортивні секції.

Процес комплектування груп основного рівня (перший та другий рік навчання) спортивної базової підготовки проводиться за такою схемою. По закінченні початкової підготовки відбираються учні, спроможні продовжити навчально-тренувальну діяльність. Відбір перспективних спортсменів бойового хортингу проводиться тренером-викладачем. При комплектуванні груп визначається схильність кожного учня до певного типу змагальної діяльності. Підставою для цього є результати педагогічних спостережень тренера-викладача протягом періоду початкової підготовки та з питання комплектування навчальних груп.

Чинники, які характеризують особливості ведення змагальної діяльності в бойовому хортингу, виділяють три основних типи:

Чинники досягнення переваги у сутичці бойового хортингу над суперником

1	Комбінаційний	Швидкісно-силові здібності
2	Темповий	Спеціальна витривалість
3	Силовий	Силова витривалість

З урахуванням схильності до проявлення тих або інших якостей, що будуть визначати в майбутньому ефективність манери ведення змагальної діяльності, слід комплектувати групи спортивної підготовки. Розподіл вихованців за групами, які відрізняються специфічними особливостями, дозволяє будувати для кожної з них свої програми навчально-тренувальної підготовки.

До груп основного рівня (третій та четвертий рік навчання) спеціалізованої базової підготовки зараховуються борці, які з успіхом закінчили попередню базову підготовку, були наполегливими під час оволодіння технікою й тактикою бойового хортингу, спрямовували свої зусилля до подальшого підвищення рівня майстерності, а також перенесення сучасних режимів тренувальної роботи.

Групу вищого рівня (перший і другий роки навчання) підготовки до вищих досягнень складають спортсмени, які досягли високих результатів на чемпіонатах міста, області, країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити в майбутньому.

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ВИХОВАНЦІВ У ГРУПИ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Початковий рівень (перший і другий роки навчання)

Групи початкової підготовки. Попередня підготовка (6 міс.): бажання займатися бойовим хортингом; стан здоров'я – відсутність протипоказань. Навчальна підготовка: показники схильності за результатами тестових випробувань.

Основний рівень (перший і другий роки навчання)

Групи попередньої базової підготовки: показники перспективності за результатами тестових випробувань.

Основний рівень (третій і четвертий роки навчання)

Групи спеціалізованої базової підготовки: відсутність протипоказань щодо об'ємної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку відносно часу досягнення спортивних результатів.

Вищий рівень (перший і другий роки навчання)

Групи підготовки до вищих досягнень: відсутність протипоказань щодо подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів.

У спортивному єдиноборстві – виді спорту бойовому хортингу перспективним напрямом відбору учнів у групи підготовки є поглиблена професійна орієнтація. Фахівці дійшли висновку, що відбирати учнів доцільно у 1–2-му класі загальноосвітньої школи. Відбір, проведений до 10 років, вважається найбільш раціональним, оскільки період статевого дозрівання ще не почався. Інколи юнаки та дівчата приходять займатися бойовим хортингом в пізнішому віці, тому передбачені нормативи тестових випробувань фізичної підготовленості під час початкового відбору не тільки для 7–11-річних, але й для старших вікових груп.

При відборі учнів до груп з бойового хортингу важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки бойового хортингу.

Значну роль у спортивному відборі відіграє спадковість. Існують докази спадкового перенесення будови та форми тіла, гнучкості, латентного часу рухової реакції, витривалості, швидко-силових можливостей, відносної м'язової сили та максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС).

При вирішенні завдань відбору до груп основного рівня підготовки спортсменів бойового хортингу (проводиться після 2-річної попередньої початкової підготовки) використовується методика, яка ґрунтується на аналізі медичних та антропометричних показників, визначенні мотивації, проведенні педагогічних спостережень, виявленні схильності до проявлення якостей та здібностей, що позитивно впливають на подальші спортивні досягнення, а також вивченні особливостей функціонування організму.

Лікарсько-медична характеристика початківця передбачає визначення стану його здоров'я та фізичного розвитку, а також виявлення протипоказань щодо занять бойовим хортингом.

Сприятливі антропометричні дані характеризуються зовнішніми та загальними показниками схильності до занять бойовим хортингом: наприклад, різниця більш ніж на 100 см між зростом та масою тіла.

Визначення мотивації. Дослідження, проведені за участю спортсменів бойового хортингу високого класу, свідчать, що спортивний успіх у цьому виді спорту залежить від характеру мотивації. Знання мотивів дозволяє тренеру визначати схильність підлітка до бойового хортингу.

Для визначення мотивів спонукування використовують бесіду або опитування. Тренер задає питання, отримує на них відповіді та за ними складає уявлення про мотивацію підлітка. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою.

Орієнтовні антропометричні показники спортсменів бойового хортингу (середні дані)

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
11–12	142–147	35–38
13–14	151–158	41–47
15–16	164–169	54–59

Орієнтовні питання:

1. Що привело тебе до занять бойовим хортингом?
2. Що в бойовому хортингу тобі найбільше подобається?
3. Що ставиш собі за мету, приступаючи до занять бойовим хортингом?
4. Що ти відчуваєш, якщо:
 - а) розпочата справа виконана успішно?
 - б) трапилась невдача?
5. Якими якостями потрібно володіти для досягнення успіху, в тому числі спортивного?

5.2. Методи відбору до занять та показники підготовленості спортсменів бойового хортингу

Оцінка здібностей спортсмена до занять бойовим хортингом здійснюється за допомогою сукупності різноманітних методів, що базуються на спостереженні та аналізі з боку тренера-викладача.

А. Педагогічні спостереження: показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри та їх педагогічна оцінка (найвищий бал – 5).

Поведінка:

- трохи збуджена – 5 балів;
- дуже збуджена – 4 бали;
- пригнічена – 3 бали;
- апатична – 2 бали.

Рухи:

- впевнені – 5 балів;

невпевнені – 4 бали;
 уповільнені – 3 бали;
 некоординовані – 2 бали.

Забарвлення шкіри:

нормальне – 5 балів;
 незначне почервоніння – 4 бали;
 значне почервоніння – 3 бали;
 блідість – 2 бали.

Педагогічні спостереження

Прізвище, ім'я вихованця	Оцінка показників, бал.					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Б. Визначення схильності до виявлення якостей та здібностей, які впливають на спортивний успіх: швидкісно-силові якості, здібність виконувати короткочасну та тривалу роботу, гнучкість.

Рівень проявлення швидкісно-силових якостей в бойовому хортингу залежить не тільки від власно швидкісних та силових можливостей, але й від рівня розвитку спритності, вміння керувати силовими, просторовими та часовими характеристиками рухів, а також орієнтуватися в незвичних обставинах, від психічних здібностей, сміливості, рішучості, наполегливості.

Орієнтовні показники, які характеризують схильність до проявлення швидкісно-силових якостей спортсменів бойового хортингу, надані в табл. 5.1–5.4.

Таблиця 5.1

Тест 1. Біг на 30 м з високого старту, с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10–11	4,8	5,4	5
	4,9	5,5	4
	5,0	5,6	3
	5,1	5,7	2
12–13	4,5	5,1	5
	4,6	5,2	4
	4,7	5,3	3
	4,8	5,4	2
14–15	4,2	4,8	5
	4,3	4,9	4
	4,4	5,0	3
	4,5	5,1	2

Таблиця 5.2

Тест 2. Стрибок у довжину з місця, см
(Виконується на хорті: дві спроби. Залік – за кращим результатом)

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10–11	185	165	5
	170	150	4
	155	135	3
	140	120	2
12–13	205	185	5
	190	170	4
	175	155	3
	160	140	2
14–15	225	205	5
	210	190	4
	195	175	3
	180	160	2

Таблиця 5.3

Тест 3. Утримання ніг у положенні кута 90° у висі на перекладині
(кільцях, гімнастичній стінці), с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10–11	8	5	5
	6	4	4
	4	3	3
	2	2	2
12–13	12	8	5
	10	7	4
	8	6	3
	6	5	2
14–15	16	12	5
	14	11	4
	12	10	3
	10	9	2

Таблиця 5.4

Тест 4. Підтягування на перекладині, кіл-ть разів

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10–11	10	6	5
	8	5	4
	6	4	3
	4	3	2
12–13	13	8	5
	11	7	4
	9	6	3
	7	5	2
14–15	16	10	5
	14	9	4
	12	8	3
	10	7	2

За результатами зазначених тестів виводиться середній бал, який свідчить про рівень швидкісно-силових якостей спортсменів бойового хортингу і визначається за схемою:

Підсумки тестування рівня швидкісно-силових якостей спортсменів бойового хортингу

Прізвище, ім'я вихованця	№ тесту, бал.					Загальна оцінка, бал.	Середній бал

Існує взаємозв'язок між рівнем гнучкості та спритності. Тому показники гнучкості деякою мірою свідчать про схильність до проявлення координаційних здібностей.

Вправи на гнучкість та їх педагогічна оцінка

Таблиця 5.5

Тест 1. Гімнастичний місток

№ п/п	Виконання гімнастичного містка	Оцінка, бал.
1	Крутий, виконується з положення стоячи	5
2	Крутий, виконується з положення лежачи	4
3	Середній, виконується з положення лежачи	3
4	Низький, виконується з положення лежачи	2

Тест 2. Нахил вперед

№ п/п	Виконання нахилу вперед	Оцінка, бал.
1	З торканням грудьми та головою колін (коліна прямі)	5
2	З торканням головою колін	4
3	Без торкання головою колін	3
4	Без торкання головою колін, коліна зігнуті	2

Схема для визначення рівня гнучкості спортсменів бойового хортингу

Підсумки тестування (зразок)

Прізвище, ім'я вихованця	№ тесту, бал.:					Загальна оцінка, бал.	Середній бал

Про схильність до виконання роботи в умовах кисневого боргу можна судити за тривалістю затримки дихання. Після глибокого вдиху, видиху з наступним глибоким вдихом дихання затримують. Тривалість затримки дихання дозволяє визначити схильність до проявлення швидкісної витривалості. Випробування повторюють тричі з інтервалами відпочинку. Реєструють кращі показники (табл. 5.7).

**Показники схильності до виконання короткочасної та інтенсивної роботи
(проба із затримкою дихання)**

Вік, років	Час, с	Оцінка, бал.
10–11	60 і більше	5
	59–55	4
	54–50	3
	49 і менше	2
12–13	70 і більше	5
	69–65	4
	64–60	3
	59 і менше	2
14–15	69 і більше	5
	68–65	4
	64–60	3
	59 і менше	2

При визначенні схильності до занять бойовим хортингом враховують лікарсько-медичні та антропометричні показники.

Спортивний відбір в бойовому хортингу проводиться на всіх етапах багаторічної підготовки. Кожному з них відповідає свій етап спортивного відбору: на першому етапі – первинний відбір (від 2–3 до перших 6 міс.); на другому та третьому – попередній та проміжний; на четвертому та п'ятому етапах – основний та заключний відбір.

5.3. Особливості планування підготовки спортсмена бойового хортингу

Завдання:

поглиблення інтересу до занять бойовим хортингом та формування спортивної працездатності;

зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в бойовому хортингу;

вивчення основних техніко-тактичних дій бойового хортингу;

ознайомлення з особливостями впливу спортивних занять на організм спортсменів бойового хортингу.

Спрямованість – оздоровче-різнобічна.

Таблиця 5.8

Динаміка тренувальних засобів у групах початкової підготовки, %

Тренувальні засоби	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальні	50	48
Допоміжні	40	40
Спеціальні (спеціально-підготовчі)	5	7
Змагальні	5	5

У процесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спорту: гімнастики, акробатики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту, веслування тощо. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону під час занять.

Широко використовуються мовні та наочні методи тренування.

Серед практичних методів найбільш часто застосовуються ігрові. Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Таблиця 5.9

**Співвідношення практичних методів тренування
у групах початкової підготовки, %**

Практичні методи тренування	Рік навчання	
	1-й	2-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки бойового хортингу	20	30
Спрямовані на розвиток фізичних якостей	10	20
Ігрові	70	80
Змагальні	—	5

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних навантажень повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму підлітків для подальшої напруженої тренувальної роботи. Сумарний обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік – 4; 2-й – 6.

Навантаження під час занять визначається шляхом множення часу роботи (в хвиликах) на показник її інтенсивності за ЧСС (табл. 5.10).

Таблиця 5.10

**Інтенсивність навчально-тренувальної діяльності
спортсменів бойового хортингу, у. о.**

Рівень інтенсивності	Оцінка, бал.	ЧСС за:	
		10 с	1 хв
IV	8	32	192
	7	30–31	180–186
III	6	28–29	168–174
	5	26–27	156–162
II	4	24–25	144–150
	3	22–23	132–138
I	2	20–21	120–126
	1	18–19	108–114

У групах початкової підготовки великі та навіть значні навантаження не використовуються. Широко застосовуються заняття із середніми та малими навантаженнями. Для практичного використання вони подані на чотирьох основних рівнях.

Орієнтовні сумарні навантаження у групах початкової підготовки, у. о.

Рівень навантаження	Рік навчання	
	1-й	2-й
IV	200–210	210–220
III	160–170	170–180
II	100–110	110–120
I	70–80	80–90

Сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням підготовчих та допоміжних засобів.

Завдання всебічної фізичної підготовки вирішуються за допомогою засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та бойового хортингу зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом – гнучкості, спритності та швидкості рухів.

Для того, щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою, структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик підготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків, значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів бойового хортингу. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атакувальний варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфоструктурні особливості, не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього занять бойовим хортингом. Учні оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, виключення шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, є складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття спортсменів бойового хортингу. Велику роль тут відіграють особистість тренера-викладача, довіра до нього з боку вихованців.

Вчинки та поведінка тренера-викладача повинні бути бездоганними. Він має бути спокійним, упевненим, уважним, чемним, доброзичливим і вимогливим. Виконання завдань тренера-викладача, подолання труднощів під час вирішення поставлених ним завдань, ретельність, акуратність та гуманність (відношення з товаришами та іншими людьми) – запорука якості психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу та ефективною виховної роботи тренера-викладача.

5.4. Принципи вдосконалення спортивної майстерності в бойовому хортингу

Принцип міцності та варіативності навички. Ступінь оволодіння спортсменом бойового хортингу міцними стійкими руховими навичками є одним з основних показників рівня його спортивної майстерності. В умовах змагальної сутички на міцність навичок спортсмена негативно впливає комплекс так званих збивальних факторів, таких, як противник, астенічні емоції самого спортсмена, втома, реакція глядачів, незнайома змагальна обстановка тощо. Одна з головних відмінностей висококласного спортсмена бойового хортингу від менш кваліфікованого полягає в тому, що його дії характеризуються міцністю, правильністю та точністю виконання ударів і кидків незалежно від рівня змагань, напруженості сутички й індивідуальних особливостей супротивника.

Тому тренер повинен слідкувати за тим, щоб навчальний матеріал був міцно засвоєний учнем, тобто щоб виникла міцна навичка. Під міцністю навички слід розуміти багаторазове виконання прийому в змагальній обстановці без зниження його ефективності. Міцно засвоїти прийоми бойового хортингу можна, лише систематично і тривало виконуючи навчально-тренувальні завдання, в ході яких після багаторазових повторень рухові вміння поступово перейдуть у закріплені рухові навички.

Рухова навичка – це автоматизований спосіб управління рухом, коли прийом може виконуватися без участі свідомості спортсмена. Чим більше комплекс рухових навичок, освоєних спортсменом бойового хортингу, тим більше він може не контролювати свої дії, а тактично обґрунтовувати рухи. Таким чином, з утворенням навички головним об'єктом уваги спортсмена бойового хортингу стає не сам прийом, а результат дії, умови та ситуація сутички. Навчання навичкам не повинно йти шляхом шаблонного натаскування окремих прийомів. Спортсменам треба свідомо освоювати рухи в максимально різноманітних тактичних ситуаціях.

Міцність навички. Міцність або стабільність навички нерозривно пов'язана з її варіативністю. Це особливо важливо в сутичці бойового хортингу, де дії суперників протікають у нестандартній обстановці, в сутичці з супротивниками, індивідуальними за анатомо-морфологічними ознаками та стилем ведення сутички. Тому буде серйозною помилкою, якщо тренер при вивченні, наприклад, бічного удару рукою в голову обмежиться показом тільки одного стандартного положення в освоєнні техніки даного удару. В міру того, як спортсмен освоює навичку, тренер повинен максимально урізноманітнити варіанти вдосконалення прийому, створюючи різноманітні тактичні умови його виконання.

Важливе значення в удосконаленні варіативності навички в навчально-тренувальних заняттях має підбір тренером і спортсменом супротивників, різноманітних за технікою та стилем ведення сутички. Учень може добитися варіативності навички, вдосконалюючи прийом в різних умовах або в обстановці, коли додатково до основного динамічному стереотипу виробляються нові рухові реакції, що сигналізують про зміну ситуації у сутичці. В міру накопичення спортсменом бойового хортингу досвіду тренувальної та змагальної діяльності основний руховий стереотип як би обростає аварійними засобами – додатково

контролюючими прийомами, що стають у пригоді при раптово виниклій необхідності.

Здатність до варіювання в допустимо можливих межах рухової навички поряд з її міцністю є однією з ознак, що визначають клас спортсмена. Підвищити варіативність навички можна за рахунок змін у підготовчій, додатковій і завершальній фазах зі збереженням високої стабільності основної фази навички. На вищих стадіях розвитку навички у спортсмена бойового хортингу з'являються спеціалізовані сприйняття: відчуття удару чи кидка, відчуття часу тощо. Міцність засвоєння навичок і ступінь їх технічного виконання визначається в умовах безпосереднього протиборства з противником. Найбільш ефективним засобом міцного оволодіння технічними і тактичними навичками є умовні та вільні сутички, а також змагання.

В практиці навчально-тренувальної роботи при навчанні новим прийомам спостерігаються випадки, коли в силу тих чи інших причин спортсмен бойового хортингу опановує неправильну рухову навичку. Придбання неправильних рухових навичок становить серйозну небезпеку, тому що через стійкість коркового динамічного стереотипу головного мозку спортсмену буде важко виправити та переробити цю навичку.

Для переробки навички необхідно зруйнувати сформований стереотип. Щоб зруйнувати старі тимчасові коркові зв'язки, використовують перерви різної тривалості, а потім переходять до утворення нового – правильного варіанту навички. Для цього необхідно, щоб кількість повторень рухів у процесі вдосконалення нового варіанту рухової навички перевершувала кількість повторень старого варіанту.

Принцип відповідності та вдосконалення спортивної майстерності.

Швидке зростання спортивної майстерності спортсмена бойового хортингу неможливе без ретельного дотримання принципу відповідності. Принцип відповідності включає в себе досить широке коло вимог, основна мета яких – раціональна побудова тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

Ефективність прийомів бойового хортингу в сутичці між суперниками в першу чергу залежить від того, якою мірою кожен з них може використовувати такі прийоми та дії, що найбільше відповідають сформованій у сутичці ситуації. Тренер має планувати навчально-тренувальний процес так, щоб використовувані засоби, методи навчання, характер і зміст вправ, величина та зміст навантаження найбільш точно відповідали можливостям спортсменів бойового хортингу. Так, наприклад, при тренуванні спеціальних фізичних якостей спортсмену необхідно прагнути не просто до їх удосконалення, а до обов'язкового розвитку їх у суворо пропорційній відповідності, виходячи зі специфіки бойового хортингу.

При розвитку загальної та спеціальної підготовленості спортсмена бойового хортингу його фізичні якості не повинні знаходитися на однаково високому рівні. Необхідне їх раціональне поєднання у відповідності зі специфікою бойового хортингу. Особливо важливим є питання змісту та взаємозв'язку між загальною та спеціальною фізичною підготовкою спортсмена бойового хортингу, так як не абияка різнобічна фізична підготовка може позитивно взаємодіяти зі спеціальною та сприяти розвитку тренуваності. Тому тренер у роботі зі спортсменом повинен

прагнути максимально використовувати ті вправи із засобів загальної фізичної підготовки, що за біомеханічними та фізіологічними ознаками найбільш наближені до специфіки бойового хортингу: спортивні ігри, ривкові та відштовхувальні вправи з обтяженнями, боротьба, крос тощо.

Принцип відповідності вимагає формування необхідної психологічної установки у спортсмена бойового хортингу при виконанні ним конкретних навчально-тренувальних і змагальних завдань. Дотримання принципу відповідності в удосконаленні спортивної майстерності спортсмена набуває особливого значення в період підготовки до майбутніх змагань. У цьому випадку тренер при підготовці учня повинен ураховувати ряд важливих моментів, без яких не можна досягти високого спортивного результату. До їх числа відносяться питання планування тренування, відпочинку та харчування спортсмена відповідно з часом і особливостями майбутніх змагань. Треба будувати підготовку спортсмена бойового хортингу, враховуючи індивідуальність його майбутніх основних суперників, напруженість змагальної боротьби, реакцію глядачів тощо.

Принцип компенсації в спортивній майстерності. На різних стадіях становлення спортивної майстерності спортсмена бойового хортингу обсяг освоєних ним техніко-тактичних засобів, рівень прояву фізичних і психічних якостей і функціональні можливості різні. Одні спеціалізовані властивості й якості спортсмена бойового хортингу знаходяться на високому рівні прояву, інші – на середньому, а треті відстають у своєму розвитку. Відмінності за рівнем прояву спеціалізованих властивостей і якостей спортсмена залежать від багатьох причин.

З них найбільш важливі індивідуальні особливості спортсмена, час, витрачений на навчання рухових навичок і умінь, фактичне співвідношення часу, використовуваного учнем у навчально-тренувальному процесі на вдосконалення кожної зі сторін технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовленості в процесі становлення спортсмена тощо. Реалізація принципу компенсації в удосконаленні спортивної майстерності спортсмена бойового хортингу починається з моменту, коли тренер, виявивши особливості та можливості свого учня, переходить до формування в нього індивідуального стилю ведення сутички, спираючись насамперед на ті якості та здібності, що найбільш розвинені.

Принцип компенсації особливо потрібен безпосередньо під час змагальної сутички. Досить часто спортсмен бойового хортингу, вибравши з його точки зору правильні тактичні варіанти, засоби та методи боротьби з противником, у ході сутички починає йому програвати. Наприклад, вибравши тактичну установку на обігравання противника, спортсмен не в змозі цього зробити, оскільки його суперник виявився більш вправним. Якщо ж у спортсмена хороша фізична підготовка та висока спеціальна витривалість, він перейде на новий тактичний варіант сутички, підвищуючи темп і компенсуючи відсутні якості високою щільністю активних дій.

Принцип спрямованого сполучення в становленні спортивної майстерності. Будь-який прийом, що спортсмен бойового хортингу виконує з метою оволодіння стабільною руховою навичкою або виховання тієї чи іншої фізичної якості, викликає певні зрушення в інших його навичках і якостях. Цей взаємозв'язок заснований на закономірності єдності та характеру прояву рухових і

функціональних можливостей організму спортсмена бойового хортингу. Одна з найважливіших форм реалізації принципу спрямованого сполучення при підготовці спортсмена – одночасний розвиток його спеціальних фізичних якостей і спеціальних рухових навичок.

Міцність прояву навички істотно зростає, коли її становлення проходить одночасно з удосконаленням спеціальних фізичних якостей. Цей принцип широко використовується в усіх розділах змагань з бойового хортингу. Принцип спрямованого сполучення широко відображений у методиці навчання бойового хортингу, де одночасно використовуються вправи з обтяженням, і вдосконалення спеціальних рухових навичок спортсмена. Бойовий хортинг є швидкісно-силовим видом спорту, тому висока міцність прояву спеціальних рухових навичок у змагальній обстановці можлива лише тоді, коли тренер у роботі з учнем створює навмисно найбільш ефективні швидкісно-силові умови при вдосконаленні навичок.

Так, з метою вдосконалення вибухового ефекту сили кидка спортсмена бойового хортингу, використовуються різного роду гумові еспандери, що прикріплюються до стіни, які ускладнюють виконання кидкових дій, а конкретно – рухів при підворотах на кидок.

Однією з необхідних умов ефективного використання в навчально-тренувальних заняттях принципу спрямованого сполучення є раціональний для кожного спортсмена бойового хортингу підбір оптимального обтяження в залежності від його вагової категорії та рівня підготовленості.

Якщо обтяження для конкретного спортсмена буде вище критичного, то порушиться динамічна структура зусиль при виконанні навички. Іншою неодмінною умовою успішного використання вправ з обтяженнями й одночасного вдосконалення спеціальних навичок є технічно правильне виконання прийому.

5.5. Вплив наявних навичок бойового хортингу на подальше навчання

При навчанні елементам бойового хортингу наочно проявляється взаємодія навичок. Досвідчений спортсмен бойового хортингу, що пройшов гарну школу послідовного навчання, легко засвоює нові прийоми. В таких випадках стадії генералізації та концентрації збудження також мають місце, однак проходять вони більш легко і швидко, не викликаючи помітних труднощів у освоєнні нових дій. Наявність рухових навичок може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на процес оволодіння новими прийомами, може полегшувати формування нової навички та, навпаки, ускладнювати цей процес. Такий вплив навичок, що вже утворилися, на знову придбані називається перенесенням навички.

Позитивне перенесення може бути двостороннім, обмеженим і узагальненим. Двостороннє перенесення здійснюється при розучуванні прийому і в праву і ліву сторону, тобто симетрично. Деякі тренери говорять про правомірність вивчення техніко-тактичних дій у зручну та незручну сторони з позицій індивідуальної фізіологічної обумовленості керуючих нервових структур. Однак перш ніж вести розмову про це, слід урахувати зумовленість, що виникає в результаті утворення кінематичного зв'язку між двома спортсменами бойового

хортингу незалежно від наявності постійного обопільного захвата. Питання про зручну чи незручну сторони може вестися тільки в разі утворення обопільної фронтальної стійки. За наявності асиметричної однобічної стійки хоча б у одного спортсмена питання про доцільність формування ідентичного двостороннього арсеналу за кінематичними параметрами відпадає.

З позиції стратегії бойового хортингу двостороння симетрія в сутичці не може забезпечити оптимальну ефективність, оскільки:

проведення ефективного удару чи кидка вимагає наявності асиметричної стійки;

захист більш ефективний при зниженні числа його необхідних способів, що організовується за рахунок визначення однієї асиметричної стійки і розробки захисту проти однойменно і різнойменно стоячих супротивників.

Освоєння навички ускладнюється в тому випадку, якщо способи вирішення схожого рухового завдання різні за напрямками. Таке перенесення називається обмеженням. У практиці навчально-тренувальної роботи бувають випадки, коли наявні навички гальмують утворення нових. Таке явище називається негативним переносом і найчастіше спостерігається при перенавчанні неправильно засвоєних елементів базової техніки бойового хортингу.

Це можуть бути й удари, і кидки, і способи захисту. Тренеру необхідно мати на увазі, що способи виконання атаки та захисту за варіативністю виключно різноманітні, і кожен з них у певних умовах в залежності від багатьох причин може виявитися раціональною індивідуальною особливістю техніки. Тому не все слід розглядати з позиції правильного та неправильного засвоєння, а іноді варто простежити можливість досягнення конкретного спортивного результату незвичайним способом вивчення прийому та вдосконаленням навички.

5.6. Організаційно-методичні рекомендації

У програмі викладаються основні види захватів, найбільш поширені в бойовому хортингу. З чисельними варіантами захватів, які виконуються за тулуб, шию, руки в сполученні із захватами за усі можливі та дозволені правилами частини тіла суперника, спортсмени бойового хортингу ознайомлюються в процесі навчання. Вивчаються атакувальні захвати, захисні та захвати, які використовуються для відповідних атак.

Послідовність навчання технічних прийомів базується на принципах безпеки та легкості падіння від кидка. Спочатку вивчаються прийоми, падіння від яких найбільш прості, потім, в міру вивчення більш складних прийомів, ускладнюються відповідно й падіння від них.

Для забезпечення різнобічної технічної та тактичної підготовки спортсмени бойового хортингу вивчають кидки у такій послідовності: 1-й (кидок з групи) – суперник тягне, 2-й – заходить вбік, 3-й – напирас тощо.

У прийомах кидкової техніки зі стійки спортсмени бойового хортингу спочатку вивчають зазначені технічні прийоми основних груп кидків, у подальшому – їх варіанти.

Під час опису окремих варіантів кидків захвати, які використовуються для їх виконання, вказуються не завжди. У таких випадках потрібно застосовувати види захватів, зазначених в основній групі.

Основний упор при навчанні бойовому хортингу потрібно робити на правильне та чітке виконання запропонованих технічних прийомів в атаці. З цією метою захисти та відповідні прийоми тренером пропонуються пізніше – за 1,5–2 місяці до участі новачків у перших змаганнях.

Передчасне ознайомлення початківців із захистами та відповідними діями на атаку суперника може відбитися на якості використання у подальшому вивчених прийомів, викличе до них (на початку навчання) небажаний психологічний бар'єр.

Основний програмний матеріал (техніка бойового хортингу)

Стійка спортсмена бойового хортингу: фронтальна, правобічна, лівобічна, пряма, зігнута.

Дистанції: поза захвату, дальня, середня, ближня, впритул.

Пересування: вперед, назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед, вправо-назад, вліво-назад.

Захвати:

руки та шиї, руки та тулуба спереду, руки та тулуба ззаду, двох рук, однойменних руки і ноги, різнойменних руки і ноги.

Самостраховка при падінні: на бік (лівий та правий), на спину, на груди. Вихідні положення щодо вивчення падінь: сидючи на хорті, з повного присіду, з напівприсіду, зі стійки.

Самостраховка при падінні через партнера: стоячи до партнера спиною, обличчям, лівим та правим боками.

Самостраховка при падінні через руку партнера – вправо та вліво.

Самостраховка при падінні через жердину: стоячи до жердини спиною, обличчям, правим та лівим боками.

РОЗДІЛ 6. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

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

перший – етап початкової підготовки (групи початкової підготовки, 1–2-й роки навчання, вік учнів – 7–8 років);

другий – етап загального удосконалення або попередньої базової підготовки (групи попередньої базової підготовки, 3–6-й роки навчання, вік учнів 9–13 років);

третій – етап спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої базової підготовки, 7–9-й роки навчання, вік учнів – 13–17 років);

четвертий – етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищих досягнень, вік спортсменів 18 років і старші);

п'ятий – етап збереження рівня спортивних досягнень.

6.1. Зміст навчально-тренувальної роботи за етапами підготовки

Етап початкової підготовки:

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

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних можливостей.

3. Спеціальна рухова підготовка: розвинення здібностей відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається.

4. Початкова технічна підготовка: опанування найпростіших підготовчих базових елементів стійки (стійки внутрішнього й зовнішнього напруження).

5. Формування інтересу до занять спортом взагалі та бойовим хортингом зокрема.

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

7. Вивчення та вдосконалення естетичних вимог (ритуалу) бойового хортингу.

Етап загального удосконалення або попередньої базової підготовки:

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

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і 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 і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.

6. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки в стійці.
7. Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання спортсмена бойового хортингу.
8. Початкова теоретична й тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

Етап спеціалізованої базової підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силового якостей спортсмена бойового хортингу.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння підвищених тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки бойового хортингу в стійці.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування коронних прийомів бойового хортингу.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична й тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контроль-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).

Етап підготовки до вищих досягнень:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.
3. Удосконалення нестандартної базової техніки, шліфування найбільш ефективних та улюблених прийомів базової техніки, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (до 10 змагань на рік).

Етап збереження рівня спортивних досягнень

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.
4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсмена бойового хортингу.

Таблиця 6.1

6.2. Вікові особливості навчання і тренування

Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
Вік вихованців 5–8 років	
1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів	1. Більше уваги приділяти формуванню вірної статури
2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний та недостатньо міцний	2. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості
3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи	3. За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі	4. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер
5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв	5. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена
6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів	6. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий
7. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	7. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів
Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом	
Вік вихованців 9–11 років	
1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей	1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, в тому числі і складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості
2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слово набувають все більш вагомого	2. Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи

значення	
3. Силові та статичні вправи викликають швидку втому. Краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи	3. У тренуванні доцільно дотримуватись швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що говорилося про попередній вік, має відношення і до цього, але є й особливості	
Вік вихованців 12–14 років	
1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури	1. Щоб запобігти надмірного збільшення росту та ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження
2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей	2. Незважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості
3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушенню серцевого ритму, швидкої втоми	3. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Одним з важливих завдань виховання є «виховання гальм»
4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, що їх викликали	4. Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння
З фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевого визрівання. Він 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	
Вік вихованців 15–18 років	
Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. В цьому віці можна чекати високих спортивних результатів	
Молодь 18–21 рік	
Спортсмени бойового хортингу молодіжного віку мають право виступати на змаганнях серед дорослих. Це обумовлює необхідність суттєвого підвищення рівня тренувальних навантажень. Даний вік характеризується осмисленим поглядом на особисту спортивну підготовку, а також планування не тільки	

своєї спортивної кар'єри, а і всього життя. Молодь є студентами вищих навчальних закладів, працює на виробництві, має свій життєвий потенціал. В цьому віці можна чекати від спортсмена результатів національного та міжнародного рівня, а також допомоги у налагодженні навчально-виховного процесу з дітьми та юнацтвом в якості інструктора з бойового хортингу.

Таблиця 6.2

**Орієнтовні тренувальні та змагальні навантаження
на різних етапах підготовки спортсмена бойового хортингу**

Вид навантаження	Етап багаторічної підготовки спортсмена			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2–3	4–5	5–7
Кількість змагань на рік	2–4	5–6	7–8	9–12
Кількість тренувань: на тиждень	2–3	2–3	3–4	4–5
на день	–	–	1	1–2
Тривалість тренувань, хв.	60	60–90	90–120	120–150
Кількість виконання на день: елементів техніки ударної та кидкової, утримань, больових і задушливих прийомів	50–200, до 300	200–500, до 1000	500–700 до 5000– 7000	700–1000 понад 1000

РОЗДІЛ 7. ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

7.1. Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал для вивчення вихованцями секції бойового хортингу:

1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура та спорт у системі освіти; оздоровча гімнастика; спортивні секції, клуби, центри тощо. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені. Фізична культура та спорт як форма морального виховання молодшого покоління.

Стислий огляд розвитку бойового хортингу. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання. Виникнення цього виду спорту. Його роль у культурі та боєздатності України. Історичний огляд бойового хортингу. Офіційне визнання бойового хортингу в освітніх установах України. Виступ українських спортсменів бойового хортингу на міжнародній арені.

2. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини

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 спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Виховна роль бойового хортингу, естетика. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, гідність, патріотизм та інші якості. Естетика сучаски та мужність у видовищних прийомах.

3. Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги

Роль гігієни в житті спортсмена бойового хортингу. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та екіпірування. Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна житла й місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Поняття про медичні травми. Їхні причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожилків, м'язів, рани (розсічення). Надання медичної допомоги постраждалому (зупинка кровотечі, накладання марлевої пов'язки, накладання травматичних шин, прийоми штучного дихання, перенесення постраждалого до місця надання медичної допомоги). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональним станом організму спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основне поняття про спортивний масаж. Харчування спортсмена. Лазня.

4. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

Поняття про техніку й тактику, їхній взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Знання основних принципів: ритуал, стійка, захват, пересування, заборонені прийоми. Основні технічні дії: стійки, пересування тіла, прийоми, що порушують рівновагу, захист і напад. Основні чинники, які впливають на техніку спортсмена бойового хортингу в спарингу та під час відпрацювання прийомів: відчуття можливості початку використання технічного прийому, виведення суперника з рівноваги тощо.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних сутичок. Тактика участі в змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу.

5. Морально-вольова та психічна підготовка спортсмена бойового хортингу

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера-викладача й тренерів інших колективів, повага до старших, до друзів, до спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура й моральна чистота українського спортсмена бойового хортингу, непримиренне ставлення до негативних вчинків тощо.

Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом хоробрості, мужності. Приклади виявлення видатними спортсменами великої сили волі в житті та на великих міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її важлива роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах втоми, виховання сміливості та рішучості у сутичках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального процесу.

6. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства

Види змагань та їх значення. Характер змагань. Способи проведення змагань. Організація та проведення змагань. Вік учасників змагань, їхній розподіл за номінаціями. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів бойового хортингу підліткового віку.

Суддівство змагань. Оцінка техніки. Визначення переможця. Заборонені прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт (майданчик, на якому проходять сутички). Склад суддівської колегії.

Обов'язки кожного судді. Спеціальний одяг судді, жести та команди судді.

Теоретична підготовка спортсменів та суддів відбувається відповідно до навчального плану, який наведений у попередніх таблицях.

7.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування линви; вправи з участю партнера. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, линві, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед та назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; рондат на одній та двох руках; фляки; сальто.

Парні перекиди вперед, назад тощо. Перевороти через партнера з упором руками знизу і зверху, сальто вперед та назад.

Спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в падіннях зі страхуванням; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид уперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на п'ясти рук; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку й через партнера, що сидить, на лівий та правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страхуванням руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціальні підготовчі вправи спортсмена бойового хортингу: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачеплення; кидок через плечі («повітряний млин»); кидок через спину, стегна; кидок підніжкою тощо.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів сутички в цілому чи окремих їх елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; пересування з різних положень, використовуючи різні захвати; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; варіанти командних естафет з використання різних фізичних якостей та найпростіших видів кидків; боротьба за володіння набивним м'ячем тощо.

Фізична підготовка початківців

Мета навчально-тренувальних завдань із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) – різнобічний розвиток рухових якостей юних спортсменів бойового хортингу. Досягається ця мета шляхом нерозривної єдності процесу навчання та удосконалення технічної підготовки.

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ з розвинення основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) уможливорює досягнення високого рівня майстерності.

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

Комплекс вправ містить у собі:

загальну розминку. Виконуються прості вправи для розігрівання тіла.

Загальна розминка може бути 3 типів: бігова, стрибова, акробатична;

бігові вправи:

біг звичайний;

біг приставними кроками ліворуч або праворуч;

біг схрещеним кроком ліворуч або праворуч;

біг спиною вперед;

біг з поворотами;

біг з прискоренням;

біг з чергуванням стрибків та присідів;

біг з високим підніманням колін;

біг із закиданням гомілки назад;

біг у напівприсіді – на внутрішній частині ступні, на ребрі ступні, на п'ятах, навшпиньках;

стрибкові вправи на місці:

стрибки вперед поштовхом обох ніг із прогином у повітрі;

стрибки вгору;

стрибки боком;

стрибки хрестом;

стрибки поперемінно на правій та лівій нозі;

у стрибку колінами торкаючись грудей;

у стрибку мах ногою вперед.

Розігрівальні вправи на місці

Для м'язів ший:

1. Лежачи підняти голову до грудей.

2. Лежачи відхилити голову вбік.

3. Колові рухи головою.

4. Рухи головою вперед-назад, обертовий рух головою, стійка – максимально розведені в боки ноги.

5. Те ж саме, але лежачи на підлозі з піднятими ногами під кутом 45°.

Для м'язів плечового поясу:

1. Різке відведення рук в різні боки.

2. Обертання обома руками уперед і назад.

3. Обертання обома руками назустріч одна одній.

4. Обертання передпліччя у ліктях уперед і назад.

Для тулуба:

1. Нахили уперед і назад.

2. Нахили вбік.

3. Обертання тулуба навколо вертикальної вісі – скручування хребта.

4. Місток.

5. Максимальний прогин назад, лежачи на животі та не відриваючи таз від підлоги («кобра»).

6. Сидячи на підлозі з витягнутими уперед зведеними ногами, нахили уперед, намагаючись дістати чолом коліна, допомагаючи собі руками (руками триматися за ступні ніг).

7. Стоячи, ноги широко розведені. Обертання тулубом у горизонтальній площині.

Вправи на силу та гнучкість

Віджимання лежачи:

на пальцях (на 5, 3, 2);

на кулаках;

на зап'ястках;

на долонях;

з широко розведеними руками.

Віджимання стоячи біля стінки:

руки – попереду голови;

руки – попереду, долоні разом; почергове згинання рук;

руки – широко розведені, почергове перенесення ваги з боку на бік;

повільні (на 5 рахунків);

на одній руці;

у стійці на руках (на кулаках і на пальцях), партнер тримає ноги.

Для черевного пресу:

коліна й ноги під кутом 45° , з положення лежачи підняти та дістати чолом до колін;

сидячи, «ножиці» вгору-вниз, у боки;

сидячи, прямі ноги тримати під кутом 45° ;

сидячи, прямі ноги тримати на відстані 10 см від підлоги (на витривалість);

лежачи на спині, ногами торкнутись підлоги за головою. Виконати багаторазово;

лежачи, зворотний «велосипед» ногами;

зворотний «велосипед» ногами з торканням ліктем протилежного коліна.

Вправи для ніг:

1. Колові рухи усередину й назовні коліном, а також ступнею вправо та в ліво.

2. Вправа парна: партнери стоять кожен на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються; руками партнери упираються один одному в плечі. Кожен партнер намагається відвести праву ногу іншого вліво, обидва опираються. Повторити 5–6 разів. Те ж саме, стоячи на правій нозі.

3. Вправа парна: два партнери сидять обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахилиючись назад, кожен партнер намагається перетягти іншого на свій бік. Повторити 10–12 разів.

4. Вправа парна: партнери сидять обличчям один до одного, тримаються за руки, права нога зігнута, ліва пряма. По черзі (з опором) згинають та розгинають ноги. Повторити 10–12 разів.

5. Вправа парна: партнери сидять обличчям один до одного, міцно тримаються за руки, у першого ноги зігнуті, у другого прямі. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги. Повторити 10–12 разів.

Статичні вправи:

1. Вправа парна: лежачи з широко розведеними ногами, обидва партнери намагаються ступнями стискати (розтискати) ступні ніг один одного й при цьому піднімати ноги.

2. Вправа парна: лежачи на спині, ноги трохи підняти й витягнути вперед вгору; партнер лягає грудьми на ступні ніг іншого, притискає його ноги колінами до грудей, а той намагається їх випрямити.

3. Вправа парна: обидва партнери, лежачи на спині, напівзігнутими ногами впираються в ступні один одного; випрямляючи ноги, намагаються піднятися на лопатках.

Вправи на гнучкість:

1. Нахили.

2. Обертання тулубом, стегнами, колінами.

3. Глибокі присідання з перенесенням тіла на ліву та праву ноги по черзі.

4. Стоячи на колінах згинання-розгинання пальців ніг.

5. Різноманітні шпагати.

6. Махи ногами.

7. Розтяжка з участю партнера: один лежить на спині, руки вперед (вбік); другий стає над ним, ноги нарізно (широко), обережно тягне руки партнера вгору до себе.

8. Один партнер кладе ногу на плече іншому й нахиляється до свого коліна (для кожної ноги по 1 хв).

Вправи з опором:

1. Вправа парна: розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати по черзі.

2. Один партнер опускає руки іншого та натискає на них, коли той намагається підняти руки вгору.

3. Один партнер упирається долонями в долоні іншого. Обидва з опором виконують вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискання на плечі партнера, який присідає та встає. Виконується по черзі.

5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, партнери тримають руки догори, пальці їх рук зчеплені. Перший партнер розводить руки в боки та опускає їх донизу; інший партнер чинить йому опір. Виконується по черзі.

6. Партнери стоять один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки собі на пояс. Інший тримає його за лікті та зводить їх, а перший опирається. Виконується по черзі.

7. Партнери стоять один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду, бере першого за п'ясти рук. Перший розгинає руки в ліктях, а другий опирається.

8. Партнери стоять на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упираються в коліно лівої ноги, права рука – на поясі. Перший партнер нахиляє передпліччя іншого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір.

Повторити 6–8 разів. Після цього стати на ліве коліно, учинити опір правою рукою.

9. Партнери стоять щільно спинами один до одного, ноги нарізно, тримаються за руки. Перший нахилиється і випрямляється, піднімаючи на спині партнера. Той має лежати спокійно і в процесі виконання вправи ні в якому разі не піднімати ноги вгору (піднявши ноги, можна перевернутися через голову). Виконувати по черзі.

10. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, партнери беруть один одного за п'ясти рук. Перший партнер повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, а інший чинить йому опір. Виконується по черзі.

11. Перший партнер сидить, ноги нарізно, руки на поясі. Другий партнер сидить обличчям до першого, збоку від нього, ноги нарізно, руки тримає на плечах першого. Другий партнер, натискуючи на плечі першого, нахилиє його, а перший чинить йому опір. Виконується по черзі.

12. Партнери сидять спинами щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки тримають вгорі, тримаючись за п'ясти рук. Перший нахилиється вперед, а другий чинить опір. Виконується по черзі.

Комплексні вправи:

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі: однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голову, під ноги; кидки м'яча.

2. Різні присідання з партнером або штангою на плечах.

3. Повороти та нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.

4. Різні підстрибування з партнером або штангою.

5. Поштовх штанги руками за завданням тренера-викладача.

6. Жим штанги двома руками лежачи, стоячи, сидячи – за завданням тренера-викладача.

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками та однією рукою – за завданням тренера-викладача.

8. Взяття штанги на біцепс – за завданням тренера-викладача.

9. Жим штанги з-за голови.

10. Боротьба за предмет: партнери відбирають один в одного м'яч, гімнастичну палку тощо.

11. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускаючи за певну межу.

12. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати партнера від підлоги та пронести його за певну лінію. Другий партнер опирається.

13. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.

14. Стоячи у захваті один навпроти одного: збивання або кидок за допомогою підсікання, відхвату, підхвату, зачеплення, виведення з рівноваги.

15. Рухливі ігри: «Чехарда», «Стрибки з виштовхуванням», перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

16. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

17. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.

18. Стоячи однойменним боком один до одного, ноги нарізно, партнери за командою тренера-викладача намагаються зайти за спину іншого та здійснити утримання.

Заняття додатковими видами спорту

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 та 800 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, інші рухливі ігри).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад, вправи на гнучкість).

Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через гімнастичного «козла» тощо).

Плавання (на короткі дистанції на час і довгі дистанції без урахування часу).

Стрибки на батуті (найпростіші стрибки, а також виконання сальто).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

РОЗДІЛ 8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ

Психологічна підготовка є головною у формуванні майстерності спортсмена бойового хортингу. Вона ґрунтується на відповідності психологічних вимог бойового хортингу як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від спортсмена високих результатів. У психологічній підготовці виділяють: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); психологічну підготовку до змагань (змагальну), яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну й післязмагальну.

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог бойового хортингу як виду спорту до психічних особливостей учня: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від спортсмена бойового хортингу високих показників у фізичній формі.

У психологічній підготовці 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 прийнято ділити на загальну і спеціальну.

Загальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів бойового хортингу психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять фізичною культурою та спортом взагалі. Цей вид психологічної підготовки називають ще морально-вольової підготовкою. Сюди відносять розвиток вольових якостей характеру особистості таких як:

цілеспрямованість;

рішучість і сміливість;

наполегливість;

самовладання та витримка;

ініціативність;

самостійність.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, що необхідні для успішних занять у бойовому хортингу. 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 дитину. Високий авторитет тренера навчить дитину 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 дитини знаходиться в стадії розвитку та зростання. Зрозуміло, що

фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно віку і не перевищують допустимих.

У фізичному плані бойовий хортинг для дитини буде корисним, перш за все, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це бойовий хортинг безперечно дасть дитині. 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. А вже якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то, повірте, прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням.

8.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка 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 до занять передбачає вирішення двох основних завдань:

- формування вагомих мотивів напруженої роботи на заняттях;

- формування сприятливого відношення до режиму, навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і повинна 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.

8.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання

1. Психолого-педагогічний супровід занять у гуртку чи секції з бойового хортингу в навчальному закладі 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.

2. Тривалість занять і перерв у групах бойового хортингу визначається згідно з вимогами Положення про навчальний заклад.

3. Учні гуртка (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 у гуртку (секції) бойового хортингу проводиться з урахуванням всебічного розвитку особистості та можливостей учнів.

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 товаришів);

актуалізація особистісного потенціалу розвитку учня;

формування позитивних міжособистісних стосунків учнів з ровесниками в процесі внутрішньої інтеграції у навчальному закладі;

консультування батьків або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації учня тощо.

8.3. Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями в бойовому хортингу є: відчуття дистанції до суперника, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері. 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 учнів

на виконуваних діях, настанови на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності учнів 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 сутички бойового хортингу, здійсненні тактичної підготовки учнів треба застосовувати спеціальні вправи з розвитку уваги.

Тактичне мислення учнів 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'язане 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, контролю за ситуацією: обмежений майданчик сутички, навчальна сутичка з двома суперниками, сутичка із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

8.4. Класифікація вольових якостей спортсмена бойового хортингу

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, що виховує бойовий хортинг. 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 та філософію обраного життєвого шляху. В даному сенсі та направленості можна кваліфікувати вольові якості особистості. 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 людям. До позитивних якостей відносять такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка 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 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 якості діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля 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 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 людини, керуватися у своїх діях і вчинках загальними та стійкими цілями, зумовленими її 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. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню 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 особистості 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 особистості, 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 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 людини є її рішучість.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна відкидати остаточне прийняття рішення чи без кінця його переглядати.

Воля особистості характеризується також її *організованістю*, що полягає в умінні людини 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.

8.5. Розлади складної вольової дії спортсмена бойового хортингу

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює *силу волі* особистості. 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, люди 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 слабкості людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять абулія й апраксія.

Абулія пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини 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 дію (як у стані афекту), тобто відсутні свідоме врахування наслідків,

обмірковування мети, унеможлиблюється 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 в 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.

8.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування певного рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості спортсмена бойового хортингу потрібен насамперед особистий приклад тренера-викладача з бойового хортингу та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на це спрямований спеціально організований освітній процес.

Тренеру-викладачу 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 учня допомагає ігровий та змагальний методи.

У навчально-виховному процесі доцільно застосовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості учнів:

1. Мобілізація сили учнів шляхом різних ввідних у конкретну фізичну вправу.

Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію вправ або навчальну сутичку, даючи одному із суперників фору в одну, дві, три оцінки (декілька балів), що стимулює учня до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки сутичок.

2. Використання в наступних навчальних сутичках учнів, які відпочили.

Для підвищення активності учня 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 учнів: 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 учня.

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. 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 спортсмена вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості – надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей і тактико-технічній 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 велике 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 противників 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 Батьківщини 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.

8.7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу

Даний вид психологічної підготовки спрямований 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 учня 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 вихованцю завдання, що навмисно викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок яких стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, які турбують учня.

3. Перенесення думок з майбутньої сутички на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на сутичку із пасивного на активний. 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 учня тренером-викладачем – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують учня, додають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння учня, його слід підбадьорити і «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові й індивідуальні завдання.

У разі стартової апатії необхідним є енергійний струс учня. Тренер-викладач акцентує увагу учня на ймовірність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант учня, 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 звичайно, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо в учня спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів, прискорень.

Емоційні стани регулюють також за допомогою дихальних вправ і масажу: в разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

8.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації бойового хортингу

Упередженість у сутичці. Під час сутички спортсмен застосовує техніку бойового хортингу завдяки знанням тактики. Психологічно спортсмен бойового хортингу розуміє, що при допущенні помилки, він може бути атакованим, 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 й, якщо необхідно, атакувати першим, щоб повернути ситуацію на свою користь, завдати упереджувального удару. Тим більше у змаганнях необхідно проявляти ініціативу і контролювати сутичку.

Упередженість у сутичці буквально означає передбачення дій суперника. Ви робите ваш 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 хоче і таким чином контролювати ситуацію, краще, на що ви можете сподіватися – це тільки копіювати його рухи, і ваша поразка буде близькою.

Вирішивши боротися, ви повинні взяти контроль над ситуацією. Зманевруйте 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 повинні стати схожим на нього.

Для цього ви завжди повинні тренуватися з дуже правильним ставленням і не дозволяти своїй 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, 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, повинна 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 упередженням рухом містить силу, а вдосконалена техніка з високою швидкістю має необхідну ефективність.

Контроль дихання. Дихання спортсмена у сутичці 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 гаяють кров по тілу, але одне воно не може здійснювати тривалу роботу з циркуляції крові в кожну частину тіла. Воно потребує деякої допомоги. Коли ви проводите певні прийоми бойового хортингу, м'язи ритмічно стискаються та розслабляються.

Коли м'язи стискаються, 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 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 та від повних простих присідань, отже, черевний подих – це найкращий вид масажу ваших внутрішніх органів.

За методиками бойового хортингу зазвичай користуються трьома видами дихання – звичайним, черевним і грудним, але для підготовки спортсмена бойового хортингу 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 й одночасно розходить 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 в можливих ситуаціях сутички і використовує для цього кожний вільний момент неактивної боротьби, паузи чи перерви.

Черевне дихання. Черевне дихання – це основний вид дихання під час проведення сутички. На нього приходиться самий великий проміжок часу, коли спортсмен проводить активні атакуючі 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, й є гарною вправою для навику збільшення черевного тиску й опускання центру ваги під час видиху. Ви можете 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 запеклої протидії й обміну ударами на ближній або клінчевій дистанції. У момент отримання сильного удару в живіт, якщо у вас буде під діафрагмою прошарок повітря – вам обов'язково заб'ють дихання. При атаці ударом у сонячне сплетіння необхідно швидко напружити м'язи черевного преса та по можливості видихнути повітря з-під діафрагми. Для підтримання дихального балансу й 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 бойового хортингу 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 ваші наповнені легені та живіт повітрям і не наніс ефективних ударів. Після короткої зупинки дихання по закінченні руху має обов'язково слідувати вдих. У системі бойового хортингу зупинка дихання використовується навпаки при максимальному вдосі – наповненні повітрям легень.

У психологічній підготовці дихання грає важливу роль при корегуванні стану налаштування на сутичку. Спокійне та ритмічне дихання заспокоює психіку спортсмена бойового хортингу, що у свою чергу дає 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 й 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 з давніх пір рекомендуються статичні вправи рефлекторного розслаблення, коли спортсмен бойового хортингу після завершення тренування приймає сидячу позу та проводить уявний аналіз тренування чи змагальної сутички в стані відчуженого спокою, тобто використовує метод аутогенного розслаблення самонавіюванням.

8.9. Розвиток і виховання вольової активності людини засобами бойового хортингу

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає та розвивається в процесі життя і виховання. 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.

Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина 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 часто виступає як самоціль.

Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток 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 виховання.

Для юнацького віку характерний подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами та рисами характеру особистості. В поведінці людини проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості та на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;

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 особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі 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 вправлення і виховання волі:

робіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

продовжуйте робити те, що робили, ще 5 хв, 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 усупереч 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 не вигідним.

Кожній людині 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 людини. Щоденна праця, й у тому числі і навчальна діяльність, також може бути гарною школою зміцнення волі. Якщо в роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективним засобом виховання вольових якостей. Для виховання волі 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

нездійснених рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання.

Виховання волі залежить від мети, яку людина ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю. Необхідно також виховувати у себе звичку свідкувати за собою, контролювати свою роботу та поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки. Кожний успіх у цьому відношенні вселяє людині віру в себе, робить її більш вольовою. Цьому сприяє і правильний спосіб життя, 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;

- прийняте рішення повинне 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 людини, 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 виду спорту бойового хортингу «Сила і Честь».

Таке філософське ставлення до самовиховання людини приходить через досягнення мети у спортивному житті та навіть у повсякденному побуті людини. Методика виховання вольових якостей особистості в бойовому хортингу сполучається з відомими науковими розробками з даного питання. Науковці стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі та перешкоди. В процесі занять бойовим хортингом у спортсменів формується ряд важливих здібностей, зокрема: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка тощо.

Таблиця 8.1

**Орієнтовний план психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу
у річному циклі тренування, год**

Завдання підготовки	Засоби та методи
Загальнопідготовчий етап підготовки	
Формування значущих мотивів напруженого тренування	Поставлення перед спортсменом бойового хортингу важких, але здійснюваних завдань щодо його можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримання досягнень
Формування серйозного відношення до спортивного режиму й тренувальних навантажень	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання
Удосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе	Те ж саме
Розвинення вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності та ініціативності	Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у спортсменів бойового хортингу об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах
Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самостереження і самоаналіз
Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива та активна розминка; дихальні вправи	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу, застосування методичних прийомів, що допомагають акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються
Розвинення психічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в бойовому хортингу: високої активності, намагання захопити ініціативу, домінування у тактичному та психічному відношеннях, орієнтації на успіх діяльності з адекватною самооцінкою, швидкості та глибини мислення	Те ж саме
Спеціально-підготовчий етап підготовки	
Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Разом зі спортсменом бойового хортингу визначити завдання наступного змагального періоду в цілому й

	конкретизувати їх на кожні змагання. Корегувати завдання відповідно до потреби
Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати відповідно до потреби
Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання	Розробити комплекс дій спортсмена бойового хортингу перед викликом на хорт, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби
Удосконалення методики саморегуляції психічного стану	Удосконалюватися у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань
Формування емоційної стійкості до змагального стресу	Під час підготовки до основного змагання провести спортсмена бойового хортингу через систему підготовчих змагань, визначити індивідуально-доцільну норму таких змагань
Відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів	Визначити індивідуально ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, відвідування танців та ін.
Формування впевненості у собі, власних силах і готовності до високих спортивних результатів	Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності спортсмена бойового хортингу; переконування його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання
Збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень	Застосування індивідуально-значущого комплексу психорегулювальних заходів
Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів	Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів
Зняття морального напруження	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливості їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відновлювальні та психорегулювальні заходи

Застосування методів психологічної підготовки в поєднанні із загальною фізичною та технічною підготовкою вирішує складні завдання: виховання відсутності страху перед будь-яким видом небезпеки, цілеспрямованості та вміння швидко застосувати рішення у критичній ситуації; вироблення вміння виконувати завдання, незважаючи на фізичну втому, біль і небезпечну ситуацію. Спортсмен у процесі тренувань і в повсякденному житті повинен постійно стежити та розвивати наведені грані характеру.

8.10. Методика психологічної підготовки спортсмена-новачка до виступу на змаганнях з бойового хортингу

Бойовий хортинг як вид спорту пред'являє виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до турніру, чим готовності психологічної. Особливо це складно, якщо спортсмен бойового хортингу є новачком і тренер його готує до першого виступу на змаганнях, або початківець не має необхідного змагального досвіду для того, щоб бути психологічно достатньо налаштованим на гостру конкурентну боротьбу на хорті.

Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, часто вона є вирішальним у сутичці між суперниками. Спортсмен, що не вміє упоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на хорт, невпевнений у своїх силах, під час сутички не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо спортсмен бойового хортингу добре психологічно підготовлений, спокійний, впевнений у собі, легко управляє своїм настроєм і діями у сутичці, він при чинниках (пропуску сильного удару, невдачах в атаках тощо), які сильно діють на психічний стан спортсмена, зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і противника й успішно вирішити тактичні і технічні завдання.

При психологічній підготовці на перший план висуваються індивідуальні якості спортсмена бойового хортингу, тому тренер має бути досить ерудованим в області психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю з тим, щоб досконально вивчити свого підопічного і найбільш індивідуалізувати підготовку з врахуванням його здібностей та умов їх розвитку.

В даний час прийнято ділити психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу на два етапи – етап загальної психологічної підготовки і психологічну підготовку до змагань. Обидва ці етапи взаємозв'язані, в той же час кожен з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування.

Для молодого спортсмена психічна підготовка особливо важлива, оскільки є основною в опануванні техніко-тактичної майстерності.

8.10.1. Психологічні особливості юних спортсменів бойового хортингу

Під впливом занять бойовим хортингом формуються багато рис характеру юного спортсмена. Умови контактного єдиноборства, пов'язані з необхідністю миттєво діяти як в атаці, так і в захисті, безперервно долати опір противника, усуваючи загрозу отримати удар або бути кинутим на підлогу хорту, витримувати велику фізичну і нервову напругу, яка виникає в ході сутички, діє на психіку спортсменів і викликає у них різні переживання. На хорті зустрічаються два спортсмена, які відрізняються один від одного різними вольовими і фізичними якостями. Кожен з них має свій план дій, в основі якого лежить властива йому техніка.

Спортсмен бойового хортингу прагне розгадати дії противника, нейтралізувати його протидії і закінчити сутичку на свою користь. Труднощі, що виникають під час сутички, пов'язані зі стомленням і з больовими відчуттями, викликають надзвичайно велику вольову напругу. Особливо це помітно в кінці сутички, коли, не дивлячись на стомлення, спортсмен зобов'язаний зберегти високий темп ведення сутички.

Необхідно також мати на увазі, що сутичка спортсменів бойового хортингу дуже насичений та різнобічний за об'ємом як технічних, так і тактичних засобів. Поряд з раптовою дійсною атакою, що складається з одного або декількох ударів чи захватних дій, для нейтралізації якої необхідно вчасно використовувати певні захисні засоби, може бути використана помилкова атака, яка направлена на те, щоб навмисно розкрити противника і вже у відкрите місце завдати удару або провести кидок у напрямі, який було змінено. З цією ж метою використовуються маневрування і інші тактичні і технічні засоби. Реакція на всі несподівані дії противника суттєво стомлює нервову систему спортсмена бойового хортингу.

Вольові риси характеру виявляються залежно від психологічних особливостей юного спортсмена бойового хортингу. Щоб правильно і успішно навчити своїх вихованців, тренер повинен у ході занять постійно спостерігати за учнями з тим, щоб ясно уявляти собі їх найважливіші психологічні особливості. Знання цих особливостей дозволяє тренерові найдоцільніше підбирати засоби для індивідуального вдосконалення спортсменів. Тренерові, наприклад, важно з'ясувати, які мотиви спонукають і підтримують інтерес його учнів до бойового хортингу.

Ці мотиви можуть бути надзвичайно різними. Деякі хлопці починають займатися бойовим хортингом для того, щоб розвинути себе фізично, стати сильними, спритними, швидкими. Інших залучає сама сутичка. Деякі хлопці займаються бойовим хортингом тому, що він допомагає їм зробитися сміливими і вольовими людьми. Але дуже часто інтерес до бойового хортингу викликається честолюбством, бажанням стати популярним серед однолітків, навчитися гарно і ефективно битися. Всі ці мотиви визначають відношення спортсменів бойового хортингу до різних засобів тренування, їх активність і поведінка на заняттях і виступах на змаганнях, їх завзятість в опануванні техніки бойового хортингу, їх відношення до товаришів по тренуванню тощо.

Тренер повинен зробити інтерес учнів до занять бойовим хортингом стійким, знайти для цього правильну основу і в той же час використовувати особисті прагнення учнів для того, щоб підвищити їх активність, наполегливість, інтерес до спорту, допомогти їм звільнитися від недоліків та шкідливих звичок. Тренерові важно знати, які вольові якості має спортсмен бойового хортингу. Чи сміливий його учень, як веде він себе, коли потрібно миттєво прийняти рішення, чи наполегливий він під час фізичних вправ, у запеклій сутичці, в дотриманні спортивного режиму тощо.

Інколи нерішучість спортсмена, що навіть володіє швидкою реакцією, знижує його здібності миттєво реагувати. А бойовий хортинг відноситься до таких видів спорту, де ситуація може змінитися кожен мить, коли на кожен бойовий рух противника необхідно відповісти активною протидією. Ось чому тренерові необхідно ретельно проаналізувати, чому сповільнюється прудкість реакції спортсмена бойового хортингу, чому знижується рівень його впевненості, що відбивається на спортивних результатах спортсмена під час змагальної діяльності.

Напруженість і скутість спортсмена, його невміння поєднувати різні елементи техніки бойового хортингу, уповільнення його дій у ряді випадків можна пояснити страхом перед противником, або навпаки, зайвим азартом.

Тренер з бойового хортингу має допомогти спортсменові позбавитися від негативних емоцій:

- впливати певним чином на його психіку;

- використовувати такі методичні прийоми, які сприяють зняттю почуття страху;

- підбирати для проведення навчальних сутичок, спарингу слабкіших противників.

Тренерові необхідно ясно представляти, які відмінності з'явилися в темпераменті учнів, що найяскравіше видно безпосередньо перед змагальною сутичкою.

Підбираючи учнів у пари, треба зважати на психологічні особливості спортсменів бойового хортингу і на те, як вони поведуться у сутичках з партнерами різної підготовленості і сили. Правильний облік цих сторін у навчанні і вихованні юних спортсменів бойового хортингу грає велику роль в становленні характеру учнів, помилки ж можуть привести до поганих результатів. Так, якщо кожного разу пропонувати учневі зустрічатися з партнерами, які перевершують його технічною і фізичною підготовленістю, то він втратить впевненість у своїх діях. Сутички ж, в яких правильно чергуються сутички з сильними і слабкими партнерами, допомагають виховувати волю юного спортсмена.

Щоб хлопець успішніше опановував техніку і розвивав прудкість реакції, необхідно навчити його розподіляти свою увагу. Деякі спортсмени бойового хортингу уміють розподіляти свою увагу, інші зосереджують її лише на одному об'єкті. Одні можуть легко перемикає свою увагу з одного об'єкту на інших, іншим це не вдається. Багато спортсменів-новачків не уміють довго зосереджувати увагу на тому або іншому завданні, відволікаються і роблять не те, що потрібно, а те, що їм цікавіше і легше вдається.

Тренер повинен з'ясувати, чому нестійка увага учня, що заставляє його відволікатися, оскільки після цього краще впливати на спортсмена бойового хортингу і спонукати його до зібраності і зосередженості. Щоб успішно і раціонально організувати навчально-тренувальну роботу, тренерові треба знати, наскільки розвинена рухова пам'ять спортсменів, які їх м'язові відчуття й рухові здібності.

Вікові зміни в психіці хлопців і дівчат, які займаються бойовим хортингом, у значній мірі пояснюються закономірностями морфологічного і функціонального розвитку їх центральної нервової системи. За даними фізіології для хлопців характерна велика збудливість і рухливість процесів збудження і гальмування, а також неврівноваженість цих процесів. Але характеристику юнацького віку не можна будувати, виходячи лише з біологічних особливостей цього віку у відриві від суспільних умов. Враховуючи істотні біологічні зміни в цьому віці все ж не можна вважати ці зміни такими, що визначають остаточний спортивний результат в бойовому хортингу.

Основні психологічні особливості того або іншого спортсмена бойового хортингу виникають під впливом умов його життя і виховання. Можна сказати, що психіка юних спортсменів формується і в результаті вікових змін функцій центральної нервової системи, і під впливом довкілля й умов виховання. Це легко прослідити на розвитку свідомості спортсмена бойового хортингу. Його інтелект помітно наближається до інтелекту дорослих. Старші хлопці у порівнянні з підлітками починають вдумливіше аналізувати свої вчинки і відношення до себе і до тих людей, що оточують у суспільному житті та побуті. Суспільні мотиви в поведінці хлопця висуваються на провідне місце.

Інтереси старших хлопців реалістичніші, визначені і стійкіші, чим у підлітків. Якщо інтерес підлітків до бойового хортингу викликається найчастіше різними випадковими причинами, не завжди досить вагомими, і часом швидко проходить, то у старших хлопців він більш обґрунтований і стійкий.

Тренер повинен постійно пам'ятати про те, що на поведінку і на переживання багатьох хлопців дуже впливає загроза отримати сильний удар або отримати травму від больового прийому на руки чи ногу. Така загроза може викликати м'язову напругу і скутість рухів або страх перед партнером, неправильне уявлення про його силу і техніку тощо. Переживання, викликані очікуванням змагань, бувають у хлопців дуже гострими. Дуже часто добре фізично і технічно підготовлений хлопець через надмірне хвилювання втрачає свої бойові якості ще до початку сутички і програє навіть менш підготовленому противникові.

У ряді випадків, особливо в умовній сутичці, збудження спортсмена бойового хортингу стає настільки великим, що він перестає контролювати свої дії і веде сутичку хаотично. Така зустріч перестає бути змістовною для подальшого спортивного розвитку. Значить, спортсмен ще не уміє стримувати себе і контролювати свої дії.

Завдяки великій пластичності нервової системи спортсмени-хлопці можуть швидше, ніж дорослі, сприймати і міцніше запам'ятовувати складну техніку бойового хортингу, особливо якщо вона викликає інтерес. У бойовому хортингу

прояв вольових якостей є основним чинником для досягнення перемоги. Оскільки в єдиноборстві часто зустрічаються спортсмени з приблизно рівною технічною і тактичною підготовкою, то перемагає той, у кого сильніше воля до перемоги.

Строго враховуючи вікові анатомо-фізіологічні і психологічні особливості учнів, використовуючи свій авторитет, послідовно і систематично застосовуючи різні педагогічні прийоми, тренер може досягти великих успіхів у спортивній підготовці та вихованні юних спортсменів бойового хортингу. Вони будуть більше прагнути до підвищення своєї готовності до виступу на змаганнях.

8.10.2. Мотивація спортсменів бойового хортингу до змагальної діяльності

Досвід та вдосконалення методик системи бойового хортингу і наукові знання показують, що поведінка людини, яка займається бойовим хортингом, її дії, вчинки і діяльність в цілому носять не спонтанний характер. Вони обумовлені особливим стійким станом спортсмена, який у психології та педагогіці прийнято називати мотивацією. Завдяки мотивації людина долає труднощі повсякденного життя, діє або навпаки, не діє в тих або інших обставинах, присвячує все своє життя тій або іншій справі. Одним словом мотивація незримо присутня в кожній дії і вчинку людини і веде її життєвим шляхом від однієї мети до іншої.

Мотивація – це особливий стійкий стан людини, що виникає в результаті мимовільного, підсвідомого співвідношення нею своїх потреб і здібностей з предметом конкретної діяльності. Збіг цих витоків активності приводить людину до збагнення сенсу заняття конкретною діяльністю і веде до виникнення системи цілей, направлених на опанування її предмету.

Вузловими в розумінні мотивації є декілька понять. Перш за все – це предмет діяльності. Будь-яка діяльність має свій предмет, під яким розуміють те, на що направлена активність людини. У бойовому хортингу предметом виступає спортивний результат, а також стан здоров'я. Інше поняття – це потреби. Під потребами зазвичай розуміють випробовувану людиною необхідність в чому-небудь. Що ж до здібностей спортсменів бойового хортингу, то під ними слід розуміти розумовий і фізичний потенціал, закладений в людині або придбаний у попередньому житті, що дозволяє успішно опанувати бойовим хортингом.

Потреба в самоствердженні (здобуття оцінки з боку навколишніх людей) є дуже серйозною передумовою формування мотивації спортсмена бойового хортингу, проте наявність потреби само по собі ще не є гарантом того, що людина почне діяти. Потреба – це лише умова виникнення мотивації. Мотивація у спортсмена з'являється лише тоді, коли потреба, допустима у самоствердженні, знайде себе в предметі конкретної діяльності – виступі на змаганнях. Тобто, людина в якийсь момент раптом відчуває непереборну тягу до занять бойовим хортингом.

Збіг потреби з предметом спортивної діяльності – це перша стадія формування мотивації спортсмена бойового хортингу до виступу на змаганнях. Період її слабкої стійкості, оскільки ще не ясно, якою мірою спортсмен володіє потенціалом до опанування прийомів бойового хортингу. Ця стадія психологічно

характеризується усвідомленням спортсменом особового сенсу занять конкретно бойовим хортингом і тим, що в його свідомості виникають цілі, які ведуть до опанування бойовим хортингом.

Приведені стадії формування мотивації, відповідають етапам багатолітньої підготовки спортсменів бойового хортингу. Є всі підстави передбачати, що на початковому етапі їх мотиваційна сфера характеризується лише збігом потреб спортсменів з предметом спортивних єдиноборств. Але оскільки сам бойовий хортинг у свідомості підлітка ще представлений вельми смутно, та ще і не ясні здібності юнака в оволодінні ним, доводиться поки що говорити не про мотивацію, а лише про формування любові і прихильності до бойового хортингу. У цей період зазвичай спостерігається велика текучість складу груп юних спортсменів бойового хортингу, обумовлена нестійкістю мотиваційної сфери.

На наступній стадії у спортсменів формується такий психічний стан, який з повною підставою можна визначити як мотивація до занять бойовим хортингом, що включає в себе і виступи на змаганнях. Це, перш за все психологічно характеризується стійкістю і цілеспрямованістю спортсмена, завдяки усвідомленню ним особового сенсу, серйозного заняття бойовим хортингом, зокрема, виступу на змаганнях. Правда цим не обмежується процес формування мотивації спортсменів бойового хортингу. Існує ще вища стадія, що іменується в бойовому хортингу як мотивація досягнення вищого результату. Це найбільш стійкий стан особистості зазвичай властивий етапу реалізації індивідуальних можливостей. Його характеризує якнайповніший збіг потреб і здібностей спортсмена з найвищим спортивним результатом.

Вся складність рішення завдань формування мотивації спортсмена бойового хортингу полягає в тому, що на етапі поглибленого вдосконалення практично не спрацьовують ті потреби, які утримували підлітка в групі початкової підготовки. З одного боку потреби, як правило, мають властивість зникати у міру їх задоволення, з іншою, зростають вимоги, які пред'являє бойовий хортинг до самого спортсмена.

На другому етапі бойовий хортинг забирає у спортсмена не лише більше часу, він поступово поглинає його всього повністю і, природно, ця повна самовіддача не може бути реалізована лише на основі потреби бути сильним і здоровим або потреби в пізнанні або спілкуванні. Річ у тому, що після трьох-п'яти років занять бойовим хортингом підліток перетвориться на сильного, розвиненого, міцного хлопця, такого, що давно задовольнив свої потреби в силі, здоров'ї, нових враженнях тощо. Тому, якщо тренер збирається далі з ним працювати і вести його до вершин вищої спортивної майстерності в бойовому хортингу, то він зобов'язаний збудити в своєму учневі головну соціальну потребу – це потреба в самоствердженні, самовираженні, виконанні громадського обов'язку, яка, по суті, може бути названа як потреба в позитивній оцінці навколишніми людьми.

Враховуючи сказане, тренер, якщо він розраховує підготувати зі свого учня майстра бойового хортингу міжнародного класу, повинен на етапі поглибленого вдосконалення актуалізувати в його свідомості потребу в самоствердженні через спорт. Тренер повинен переконати батьків у тому, що бойовий хортинг дозволить хлопцю повністю самореалізуватися, розкритися як суспільно корисний,

унікальній особистості. Більш того, бойовий хортинг для талановитої людини може стати предметом задоволення її матеріальних потреб, оскільки на етапі поглибленого вдосконалення суспільство, розуміючи складність і престижність досягнення високих результатів у бойовому хортингу і їх суспільну цінність, починає активно стимулювати тих, хто присвячує себе цій непростій діяльності.

Формування мотивації спортивної діяльності в бойовому хортингу не обмежується актуалізацією провідних потреб спортсмена. Не менше значення має і розширення його здібностей. Під цим ми розуміємо не лише його фізичні кондиції, уміння і навички, але, перш за все збагнення секретів самого єдиноборства за спортивними правилами бойового хортингу. У цьому питанні роль тренера надзвичайно важлива. Водночас, є тип наставників, які своє завдання бачать лише в тому, щоб вказувати спортсмену бойового хортингу на помилки або підказувати, як слід діяти в тій або іншій ситуації. Вони не знають, що від слів до справи, від розуміння до виконання лежить величезна дистанція.

Завдання тренера полягає у тому, щоб так будувати процес підготовки, щоб учень не просто знав про те або інше можливе рішення рухового завдання, а сам вирішував ці завдання в умовах, близьких до змагальних або навіть ще важчих. Одним словом, тренерові слід уміло організувати процес тренування, щоб спортсмен не теоретично, а практично орієнтувався в усіх тонкощах єдиноборства, уміло проводив сутички на змаганнях з бойового хортингу. Це послужить сильною стимулюючою реакцією формування стійкої мотивації спортивної діяльності.

Таким чином, тренер, що працює на етапі поглибленого вдосконалення, повинен уміти активно формувати стійку мотивацію у спортсменів до занять бойовим хортингом.

У психології бойового хортингу склалося розуміння того, від чого залежить формування у спортсмена необхідних для даної діяльності психічних якостей, таких як сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, самостійність і багато інших. Питання розвитку перерахованих якостей розглядають у тісному зв'язку з мотивацією. З приведення поняття «мотивація» видно, що цілеспрямованість як факт наявності в свідомості спортсмена бойового хортингу мети в її вияві, повністю залежить від характеру і рівня мотивації спортсмена. Річ у тому, що мета – постійний атрибут мотивації, її реальний прояв у свідомості і діяльності. Точно так від характеру і рівня мотивації залежать і інші психічні якості.

Якщо спортсмен бойового хортингу мотивований, то це означає, що він усвідомлює особистий сенс того, що він робить, отже, він буде і рішучим, і сміливим і виявить усі інші психічні властивості, які потрібні для перемоги на змаганнях. Це думка, звичайно, не виключає необхідності спеціальної роботи щодо формування важливих для спортсмена психічних якостей, але вона принесе користь лише у тому випадку, коли у спортсмена є мотивація серйозного, професійного оволодіння технікою і тактикою бойового хортингу. Інакше ці зусилля не дадуть результату.

Інша важлива особливість психіки спортсмена бойового хортингу пов'язана з тим, що всі найважливіші якості формуються лише в самій діяльності, і у зв'язку з цим мають свою специфіку. Можна продемонструвати це на прикладі такої

важливої для спортсмена властивості як сміливість. У практиці навіть існує переконання, що сміливість – це природжена властивість характеру. Безліч ярликів про недостатню перспективність було роздано спортсменам при виявленні на змаганнях окремих ознак страху, розгубленості, нерішучості. Тоді як доведено, що невпевненість, страх, як правило, є наслідком невідповідності конкретного спортсмена до виступу на даному змаганні з бойового хортингу. Вони супутники того спортсмена, в якого є пропуски в майстерності, є серйозні, можливо не виявлені недоліки в підготовленості.

Думка про те, що сміливість не природжена, а визначувана умовами діяльності якості, підтверджують багаточисельні приклади, коли один і той же спортсмен в одних умовах може виявитися недостатньо підготовленим боягузом, а в інших, відчайдушно сміливим бійцем. Тому, замість того, щоб вішати ярлики, тренеріві необхідно розібратися в причинах негативних психічних станів спортсмена бойового хортингу і шляхом цілеспрямованого усунення пропусків у підготовленості та майстерності сформувати відчуття впевненості у своїх силах, сміливість і рішучість.

8.10.3. Особливості психологічної підготовки новачка до змагань з бойового хортингу

Психологічна і вольова підготовка спортсмена бойового хортингу

Без ясного розуміння всієї психологічної складності спортивної діяльності в системі бойового хортингу, різноманіття зв'язків, що обумовлюються, неможливо створити раціональну методику тренування, яка відповідає сучасним науковим і педагогічним вимогам.

Особливостями психологічної підготовки спортсмена бойового хортингу є: відповідальність перед спортивним колективом за особисті дії; велика кількість сильних збивальних чинників під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності і їх взаємодії (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовка).

Бойовий хортинг як вид спорту пред'являє виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до виступу на змаганнях, ніж готовності психічної. Не про всякого спортсмена можна сказати що він «боєць», навіть якщо він володіє високою технікою, тактикою і фізичною підготовкою.

Як відомо, предметом психології є: а) психічні процеси; б) психологічні межі особистості; в) психологічні особливості людської діяльності.

До психічних процесів відносяться: відчуття, сприйняття, уява, мислення, пам'ять, увага, емоції, бажання тощо.

До психологічних меж особистості – спрямованість особистості, темперамент, характер, інтереси і здібності людини.

До психологічних особливостей діяльності – особливості сприйняття, мислення, міркування й інших психічних процесів, пов'язаних з певним родом роботи (наприклад, спортивної діяльності або творчості).

Психічні процеси і психологічні особливості особистості і діяльності людини в їх сукупності називаються свідомістю або, в ширшому сенсі, психікою.

Психологічні особливості, психічні процеси і межі особистості якнайповніше виявляються при сильній розумовій і фізичній напрузі, за постійно змінних умов довкілля, що спостерігається в бойовому хортингу, оскільки він є повноконтактним видом єдиноборства між суперниками.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу до майбутньої сутички, природно, диктується завданнями, які треба вирішити в конкретному змаганні. До їх числа відносяться:

- усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання;

- вивчення сильних і слабких сторін противників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей;

- формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги;

- подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до сутички;

- придбання готовності до максимальної вольової і фізичної напруги й уміння проявити їх в умовах змагання;

- уміння максимально розслабитися після сутички і знов мобілізуватися до проведення подальшої сутички.

Отже, суть психологічної підготовки спортсмена бойового хортингу зводиться до наряду його свідомості і дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань.

Підсумком психологічної підготовки спортсмена бойового хортингу повинен з'явитися стан психічної готовності, який знаходить своє вираження у максимальній мобілізації спортсмена щодо віддачі всіх своїх сил для перемоги над суперниками, досягнення найкращих результатів у змаганнях.

Необхідно цікавитися мотивами занять бойовим хортингом і участі в змаганнях. Під мотивами розуміють думки, прагнення і відчуття, пов'язані з усвідомленням тих або інших потреб, що спонукають до активної та ефективної діяльності в бойовому хортингу. Такими спонуканнями можуть бути:

- задоволення від переваги в єдиноборстві над іншими;

- спортивна слава;

- прагнення всебічно розвинути себе фізично;

- прагнення розвинути окремі якості (витривалість, силу, спритність);

- виховати в собі сміливість, впевненість, рішучість, наполегливість тощо.

Найбільш значна мотивація спортсмена бойового хортингу – навчитися майстерно проводити сутички, потрапити в основний склад національної збірної команди України, добитися високих спортивних результатів на національному та міжнародному рівні, передати досвід іншим спортсменам. Звичайно, приведені мотиви далеко не вичерпують тих прагнень, які спонукають спортсменів різних віків і досвіду займатися бойовим хортингом і удосконалювати свою майстерність. Знання мотивів має велике практичне і педагогічне значення, оскільки дозволяє тренерів оцінити властивості особистості тих, хто займається бойовим

хортингом, а особливо тих з них, хто здатний перемагати на змаганнях і прославляти свій клуб бойового хортингу, місто, області та Україну.

Тренер має сприяти розвитку позитивних інтересів спортсменів бойового хортингу шляхом правильного планування навчально-тренувального процесу, дотримання педагогічних принципів навчання, формування прагнень до самостійного тренування, до творчого мислення. Він цього добивається обговоренням підсумків змагань, інтересом до життя спортсмена, допомогою в навчанні, трудовій діяльності, налагодженням хороших взаємин з товаришами по команді та іншими формами виховної роботи в спортивному колективі бойового хортингу.

Важливим чинником для перемоги на змаганні є воля спортсмена бойового хортингу, під якою мають на увазі здатність управляти собою, своїми діями, вчинками, думками, переживаннями для досягнення свідомо поставлених цілей.

Спортсмену бойового хортингу доводиться весь час долати всілякі труднощі, зокрема величезні фізичні навантаження, стомлення, стійко переносити больові відчуття, в скрутних умовах миттєво обдумувати обстановку і приймати рішення. Його діяльність має суто вольову спрямованість, тому виховання волі у спортсмена бойового хортингу – одна з центральних проблем сучасного тренування. Для цього треба знати і враховувати спонукальні сили або мотиви, що допомагають спортсмену долати труднощі на шляху до досягнення мети.

Виробивши серйозне відношення та інтерес до бойового хортингу, слід розвивати у спортсмена бойового хортингу прагнення до самовиховання волі. Прагнення до самовиховання волі має бути істотним мотивом діяльності спортсмена. Найважливішим завданням тренера є виховання у спортсменів цілеспрямованості, яка виражається в ясному розумінні цілей і завдань, активному і неухильному підвищенні своєї майстерності, в працьовитості на тренуваннях і в повсякденному житті.

Необхідною якістю, що забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для виховання наполегливості важливо, щоб спортсмен бойового хортингу вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість на тренуваннях і стійкість у сутичці сприятимуть формуванню його майстерності.

Щоб своєчасно приймати рішення в найбільш гострі моменти сутички, без вагання виконувати їх, долаючи боязнь та інертність, спортсмену потрібні сміливість і рішучість. Виховання цих якостей доцільно починати з вироблення у спортсмена бойового хортингу впевненості, віри у свої сили, розкриття його позитивних сторін і достоїнств, навчання умінню знатися на бойовій обстановці. Воля виявляється у самовладанні, витримці, самостійності, наполегливості, ініціативності та дисциплінованості.

Самовладання і витримка необхідні спортсмену бойового хортингу для успішного подолання негативних емоційних станів: розгубленості, пригніченості або перезбудження, які можуть виникнути перед сутичкою і безпосередньо під час сутички. Ці якості необхідні також для подолання наростаючого стомлення у процесі сутички, стійкого перенесення ударів та кидків, напруги під час боротьби у партері.

Ініціативність спортсмена бойового хортингу виражається у здатності вносити нове у виконання технічних і тактичних прийомів як під час тренування, так і по ходу сутички, творчо використовувати вивчену техніку і тактику ведення сутички.

Перераховані вольові якості нерозривно зв'язані між собою і взаємно впливають одна на одну. При недостатньому розвитку однієї з вольових якостей не можуть бути добре розвинені інші.

8.10.4. Оцінка психологічних показників тренованості спортсменів бойового хортингу

До психологічних показників тренованості спортсменів бойового хортингу відносять різного роду дані про сенсомоторні, перцептивні, мнемічні, емоційні та інші психічні функції спортсменів, що відображають рівень їх тренованості.

У системі бойового хортингу оцінці психологічних показників тренованості приділяється велика увага. Перш за все увага загострюється на оцінці рухових реакцій спортсменів, оскільки ці реакції тісно пов'язані з рівнем тренованості спортсменів. Рухові реакції бувають прості, складні і антиципуючі. Прості реакції у меншій мірі відображають рівень тренованості, оскільки у чистому вигляді в бойовому хортингу майже не зустрічаються.

Для визначення специфічних реакцій використовується апаратура, що дозволяє моделювати умови характерні для діяльності спортсменів бойового хортингу. Зокрема, як певний подразник використовується не просте запалювання лампочки, а певні пози спортсменів (бойова стійка, завдання удару правою рукою чи ногою в тулуб або голову), які висвічуються на спеціальних діапозитивах. Випробовуваний повинен реагувати певною дією (або бездіяльністю) на ту або іншу позу змальовану на діапозитиві.

Відчуття часу у спортсмена бойового хортингу можна визначити за допомогою декатронного мілісекундоміра. Випробовуваному пропонується кілька разів зупинити стрілку або заряд секундоміра на певній крапці, а потім повторити все це, але вже без зорового контролю. Враховується величина помилки і кількість передчасних реакцій, що запізнюються.

Для оцінки психічних станів, і зокрема емоційного стану, найчастіше використовується тремометрія і вимір електрошкірного опору (ЕШО). Методика тремометрії ґрунтується на реєстрації мимовільного тремтіння рук або пальців (тремор). Приладами для виміру тремору служать тремометри самих різних конструкцій, найбільш відповідних для оцінки психічного стану спортсменів.

Оцінки психічних показників спортсменів бойового хортингу слід лічити особливо уважно, оскільки вони вельми варіативні і багато в чому визначаються індивідуальними особливостями спортсмена. Оцінка цих показників вимагає у кожному конкретному випадку спеціального порівняльного аналізу, на підставі якого і визначається діагностична цінність тесту, а також здійснюється інтерпретація даних, отриманих з його допомогою.

8.10.5. Підготовка новачка безпосередньо до змагання з бойового хортингу

Всякий виступ на змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості спортсмена бойового хортингу і в той же час служить засобом його подальшого вдосконалення. Зокрема, участь у змаганнях є важливим засобом формування мотивів заняття бойовим хортингом, засобом виховання основних якостей волі.

Проте, виступи в змаганнях сприяють вихованню волевих рис характеру спортсмена лише в тому випадку, якщо він має досить хорошу техніко-тактичну, фізичну і психологічну підготовленість. Якщо ж спортсмен виступає недостатньо підготовленим, відчуває, що не може вести боротьбу з суперниками тієї ж кваліфікації, то, програвши сутички, він позбавляється впевненості і надалі вже не прагне добитися перемоги. Звикнувши до поразок, спортсмен втрачає здатність мобілізувати свою волю, і вона у нього все більш слабшає, і після цього він втрачає бажання тренуватися.

Погано також, коли спортсмен часто виступає проти слабкіших супротивників. Упевнений в собі, в своїй перевазі, спортсмен не прагне напружити всі свої сили для перемоги, він стає безтурботним і самовпевненим.

З метою оптимального налаштування психіки молодого спортсмена для успішного виступу в змаганнях застосовується психологічна підготовка спортсменів до змагань. Вона є продовженням загальної психологічної підготовки в певних умовах.

Головне завдання психологічної підготовки спортсмена бойового хортингу до змагань – це створення у нього готовності до виступу, яка повинна зберігатися і безпосередньо під час ведення сутички. Як правило, спортсмени з цілеспрямованим твердим характером, з добре розвиненими волевими якостями успішно виступають в змаганнях. Тренер повинен уміти дуже тонко розкрити причини погіршення стану спортсменів перед виступом і підібрати прийоми для їх поліпшення.

Треба мати на увазі, що якщо спортсмен бойового хортингу не пройде загальної психологічної підготовки, уникав труднощів, не намагався управляти своїм психічним станом під час тренування, то жодні прийоми психологічної підготовки до змагань не приведуть його до стану готовності. Ефект психологічної підготовки спортсмена до змагань тісно пов'язаний з вмістом і результатами його загальної психологічної підготовки, і особливо волевої.

У психологічній підготовці спортсмена бойового хортингу до змагань слід виділити: психологічну підготовку в період перед змаганням, психологічну підготовку до сутички, психологічну підготовку в перервах (вимушених і передбачених правилами змагань), психологічну дію після закінчення сутички і психологічну підготовку безпосередньо у процесі турніру.

Найважливіше завдання тренера, який готує спортсмена бойового хортингу до виступів в передзмагальному періоді, що формує у нього психологічну готовність, – виробити правильне відношення до майбутніх змагань, налаштувати на перемогу; укріпити бойовий дух, створити впевненість в успіху, підготувати до

максимальної мобілізації сил у сутичці тощо. Спортсмен бойового хортингу не може бути в ефективній спортивній формі, якщо він погано психологічно підготовлений до змагань, не прагне до перемоги, не упевнений в собі, боїться противників, пригноблений перспективою виступу в змаганнях тощо.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу в період перед змаганням складається з ряду розділів або ланок. До них відносяться:

- правильне визначення головної мети виступу спортсмена в майбутньому змаганні;

- формування суспільно значущих мотивів виступу в даному змаганні відповідно до поставлених завдань;

- програмування майбутніх дій спортсмена на основі інформації про передбачувані умови змагання і особливості майбутніх противників;

- підготовка до подолання різних труднощів;

- перевірка і уточнення наміченої програми під час тренування – в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки, умовних і навчальних сутичках, спарингах, вправах на снарядах і лапах;

- навчання спортсменів прийому саморегуляції несприятливих внутрішніх станів;

- забезпечення фізичної і нервової свіжості, абсолютної бойової готовності на початок змагань.

Перед спортсменом бойового хортингу, підготовлюваним виступити в змаганнях, можуть стояти різні цілі, одна з яких є для нього в даний момент головною – виконати розрядні нормативи, завоювати звання майстра спорту України, зайняти перше місце в турнірі або потрапити в число призерів, перемогти видатних спортсменів, захистити спортивну честь навчального закладу тощо.

Велику роль у необхідному бойовому налаштуванні спортсмена в період перед змаганням грає створення у нього стабільного позитивного емоційного стану. Найважливіша проблема психологічної підготовки спортсмена бойового хортингу до змагань – це вдосконалення його уміння регулювати свій внутрішній стан відповідного робочого відношення до майбутнього змагання. Навчання спортсмена умінню регулювати свій психічний стан необхідно проводити не в період підготовки до змагань, а заздалегідь.

Загального універсального рецепту безпосередньої підготовки спортсменів бойового хортингу до сутички не може бути. Адже характерологічні і типологічні особливості спортсменів, рівень їх підготовленості, відношення до змагань і емоційний стан різні. Отже, мають бути різними і способи дії на їх психіку. Проте практика бойового хортингу довела, що недоцільно задовго перед виступом надмірно психологічно накачувати, розбурхувати спортсмена перед майбутньою сутичкою, оскільки надмірне збудження найчастіше під час зустрічі змінюється гальмуванням, що знижує бойовий тонус спортсмена.

Надмірна стимуляція перемоги перед сутичкою тренером також часто приводить до скутості спортсмена на хорті, до одностороннього сприйняття бойової обстановки. Завдання тренера, що готує спортсменів бойового хортингу до виступу на змаганнях, полягає в тому, щоб зняти зайву нервову напругу, яка

з'являється перед виходом на хорт, виробити розумну впевненість у своїх силах і оптимальну бойову готовність.

Це завдання вирішується по-різному для кожного спортсмена бойового хортингу. Наприклад, одного треба заспокоїти, переконавши в тому, що він набагато сильніше і краще підготовлений, чим противник; іншого – відчитати за недовірливість і невпевненість у власних силах; третього – збудити безпосередньо перед сутичкою, підняти його бойовий дух тощо. Потрібно добитися того, щоб спортсмен був налаштований оптимістично і впевнений у собі. Проте не можна допустити того, щоб упевненість підмінялася самовпевненістю, яка приводить до самозаспокоєння, втрати пильності й ослаблення уваги за діями суперника. Важливо добитися того, щоб спортсмену бойового хортингу завжди була приємна перспектива майбутньої зустрічі з будь-яким противником.

У практиці психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу до сутички існує ряд прийомів, які можуть бути вибірково використані тренером. Перш за все, для ряду спортсменів (особливо з легко збудливою і невірноваженою нервовою системою) доцільно використовувати ряд прийомів відвернення їх уваги від думок про майбутні виступи. Практика показує, що у спортсменів з невірноваженою нервовою системою безпосередньо перед сутичкою краще викликати уявлення про тактичний хід майбутніх дій, про особливості техніки і тактики їх противників і способи протидії ним, не орієнтуючи таких спортсменів на результат. І, навпаки, флегматичних, урівноважених спортсменів перед виходом на хорт краще психологічно напружити перспективою успішного виграшу сутички, звертаючи їх увагу переважно на результативну сторону зустрічі.

Відомо, що настрій людини в тій або іншій мірі пов'язаний з його позою, характером рухів, жестами. Швидкі, живі, енергійні рухи, ненапружені, бадьорі пози не лише виражають бадьорість, хороший настрій і цілеспрямованість, але, до певної міри сприяють підтримці певного нервового тону, так само як скуті, мляві рухи, розслаблені пози не лише служать проявом внутрішньої незібраності, пригніченого стану, але і сприяють їх посиленню.

Тому тренерові треба стежити за тим, щоб спортсмен бойового хортингу, підготовлюваний до сутички, не лише старався оптимістично і впевнено віднести до виступу, але всім своїм виглядом, рухами і жестами виражав це прагнення. Слід мати на увазі, що надмірна штучна веселість деяких спортсменів, не відповідна їх внутрішньому стану, інколи приводить до негативних результатів. Такі спортсмени настільки розтрачують свою нервову енергію на жарти або налаштовуються настільки благодушно, що у них до сутички пропадає спортивна злість, необхідна для перемоги.

Велике значення для психологічного стану спортсмена бойового хортингу має зміст розминки перед сутичкою, яка повинна проводитися так, щоб підняти настрій, усунути скутість, розслабити м'язи, максимально поліпшити готовність до швидких і раптових дій. Проте і тут, залежно від індивідуальних особливостей і звичок спортсмена, слід робити акцент на улюблені ним групи вправ (наприклад, імітаційні, спеціально-підготовчі, загальнорозвивальні вправи при ходьбі або на

місці, двобій з тінню, вправи з партнером у рукавичках, завдання ударів по лапах і подушках, робота на важкому мішку тощо).

Під час розминки при проведенні сутички з тінню доцільно звернути увагу спортсмена бойового хортингу на прийоми, які він, можливо, використовує на хорті, і запропонувати виконати декілька варіантів улюблених атакуювальних, захисних і контратакуювальних дій.

Для регуляції емоційних станів спортсменів бойового хортингу, дуже часто використовується спеціальна дихальна гімнастика і легкий збуджуючий або заспокійливий масаж. Є декілька систем дихальних вправ, що здійснюють позитивний вплив на нервову систему спортсменів. Ці вправи проводяться сидячи або лежачи, передбачають глибокі вдихи і видихи, довільні затримки фаз дихання, повне розслаблення м'язів і відвернення від думок про майбутній виступ. Залежно від способу, місця вживання та інтенсивності масажу він заспокоює або збуджує нервову систему. Для заспокоєння корисно застосовувати легке погладжування в області спини, потилиці, шиї; для збудження – енергійне розтирання м'язів, тіла, трушення руками і ногами, биття.

Спортсмен бойового хортингу вірніше і швидше прийде в бойову готовність і прийме намічену лінію сутички в тому випадку, якщо він з повною довірою і пошаною відноситиметься до свого наставника.

У сутичці дуже часто спостерігаються два крайні варіанти відношення спортсмена бойового хортингу до противника. Спортсмен або переоцінює свого противника, втрачає упевненість, стає скутим і надмірно обережним, і дуже часто, як прийнято говорити, психологічно програє зустріч, цілком підпорядкувавши свою волю волі противника. А іноді спортсмен, навпаки, недооцінює противника, поводить неухважно, недбало і необережно і може програти зустріч слабкішому спортсменові.

Відповідно до цих настроїв тренерові треба або підбадьорити спортсмена бойового хортингу, вселити в нього упевненість, переконати його у власній перевазі, або, не переконуючи спортсмена в перевазі над партнером, порадити бути обережнішим і уважнішим вести сутичку. Величезну роль в психологічному налаштуванні спортсмена під час сутички грає правильне повчання тренера, яке має бути коротким, лаконічним і переконливим. Наставляючи і мобілізуючи волю спортсмена на ті або інші дії, тренер може впливати на його риси характеру, самолюбивість або використовувати найбільш важливі для учня мотиви виступу.

Слідують гнучкіше використовувати різні способи дії на психіку і поведінку спортсмена бойового хортингу. Інколи, наприклад, потрібно суворо присоромити спортсмена за нерішучість і слабохарактерність і наказати йому змінити свої дії в наступному часі сутички, згадавши про те, що чекає спортсмена в разі виграшу (або програшу) у даній сутичці, інколи треба порадити йому змінити тактику або м'яко і тактично зробити зауваження за помилки. Можна нагадати спортсмену бойового хортингу про те, як він проводив сутички в тренуванні або в якій-небудь попередній виграшній зустрічі, і сказати, що він повинен діяти так само і зараз.

Інколи рекомендується вдатися до педагогічної хибної похвали: переконати спортсмена, який програв першу частину сутички, що він відмінно вів сутичку, а противник знаходиться в деморалізованому стані, і треба лише трохи зібратися,

щоб досягти перемоги. А в іншому випадку, навпаки, слід докорити спортсмену бойового хортингу, який вів приблизно рівну сутичку з противником, і вказати, що якщо йому не вдасться активізуватися наприкінці сутички, то зустріч буде програною. Дуже важливо зуміти правильно зрозуміти психологічний стан спортсмена в ході сутички і знайти ту особливість характеру, впливаючи на яку можна мобілізувати його волю для майстерної перемоги, і в той же час зберегти його бойове мислення і самовладання.

У сучасних турнірних змаганнях з бойового хортингу особливо великого значення набуває психологічна підготовка в процесі турніру. Фізичні і психічні навантаження, що випробовуються учасниками, надзвичайно великі. Недаремно багато фахівців бойового хортингу вважають, що організм тренуваного спортсмена легше справляється з труднощами одного професійної сутички, ніж повного любительського турніру з бойового хортингу, де, для того, щоб дійти до фіналу, приходить провести за день декілька запеклих сутичок з рівними суперниками.

У різних спортсменів залежно від їх індивідуальних характерологічних і типологічних особливостей, спрямованості особистості психічний стан у процесі турніру змінюється по-різному. В одних він відносно стабільний, в інших – дуже мінливий. Відповідно до результатів дії на психіку спортсмена різних чинників, тренери і підбирають засоби і прийоми психологічної підготовки в ході турніру з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей особистості учасників.

Наприклад, у випадку якщо спортсмен бойового хортингу добре провів сутичку і виграв у сильного противника, у нього з'являється гарний настрій, спостерігається підйом бойового духу, бадьорість. У цьому випадку спортсмена потрібно налаштувати так, щоб він надалі не переоцінював свої сили, був пильним і обережним.

Якщо сутичка проведена слабо і спортсмен, не показавши своєї майстерності, виграв з мінімальною перевагою у противника нижчого класу, то у спортсмена спостерігається незадоволення собою, розгубленість і пригніченість. Тренер повинен заспокоїти спортсмена, розповісти про достоїнства партнера, трохи перебільшуючи його позитивні якості і не лаючи за помилки. Тренерові слід лише зупинитися на аналізі помилок спільно зі спортсменом і розробити план чергової зустріч з суперником на хорті.

Особливо погано впливає на психічний стан спортсмена несподівана зміна графіка в гіршу сторону, викликана раптовою хворобою або травмою одного з учасників. При невдалому для спортсмена графіку виступу слід відволікати його від перспективи важких сутичок і уявлень про них і налаштовувати на сутичку незадовго до його початку. Тренерові потрібно використовувати для цього описані вище засоби регуляції передстартового стану спортсмена і допомогти йому цікаво провести час між сутичками.

Дуже поважно зуміти обнадіяти одного спортсмена, докорити іншому за відсутність упевненості, використовувати провідні мотиви виступу третього, переконати в слабкості партнера четвертого, враховуючи індивідуальні особливості кожного з них. Відповідно до цього треба надати спортсменам можливість зайнятися в перервах між сутичками улюбленим проведенням часу:

розминкою, сном, прогулянками, вправами на лапах, відвідинами кіно, друзів тощо. Варіантів правильної та корисної організації вільного часу дуже багато.

У процесі турніру між членами команди, тренером, лікарем, масажистом складаються тісні товариські відносини, стосунки взаємної підтримки і допомоги. Тренер зобов'язаний укріплювати ці взаємини, дотримуватися такту у спілкуванні, бути уважним до кожного спортсмена. Дуже важливо щоб тренер міг стримувати прояви своїх негативних передстартових станів, які дуже швидко передаються на підопічних. Також необхідно стежити за тим, щоб учасники не заразилися поганим настроєм від окремих спортсменів, які вже програли свої сутички і вибулих зі змагань. Велику допомогу в бойовому налаштуванні всього спортивного колективу на перемогу можуть надати сильні спортсмени бойового хортингу, що мають авторитет серед учасників.

Дуже важливим є питання про подальше налаштування спортсменів, які вдало або що невдало закінчили змагання. Потрібно, щоб тренер надавав правильну психологічну дію як на переможців, так і на тих спортсменів, які програли у турнірі. Особливу увагу слід приділити здатним, але морально нестійким, слабовільним спортсменам, які зазвичай, як показує практика, в результаті декількох поразок перестають тренуватися. Дуже важливо так налаштувати спортсменів бойового хортингу після їх поразки в змаганнях, щоб у них розвинулося бажання добитися реваншу і швидше реабілітувати себе в чергових виступах на хорті.

Якщо тренер володіє потрібним тактом, уміє психологічно впливати на спортсменів бойового хортингу, знаючи особливості їх характеру і поведінки, він завжди може добитися того, що навіть той спортсмен, який сильно і явно програв сутичку, активно захоче здолати недоліки, підвищити майстерність і систематично продовжуватиме своє спортивне вдосконалення в бойовому хортингу.

Змагання – особлива подія, що гостро сприймається і хвилює новачка. У психологічній підготовці спортсмена до змагань слід виділити: психологічну підготовку в період перед змаганням, психологічну підготовку до сутички, психологічну підготовку в перервах сутички, психологічну дію після закінчення сутички і психологічну підготовку в процесі турніру.

Психологічна підготовка в період перед змаганням, яку можна назвати ранньою психологічною підготовкою до змагання, починається приблизно за один місяць до виступу (мається на увазі, що спортсмен обов'язково братиме участь у змаганнях) і закінчується моментом жеребкування. Психологічна підготовка до сутички (першої), тобто безпосередня психологічна підготовка до змагання, займає проміжок часу від оголошення результатів жеребкування до початку сутички.

Найважливішим розділом психологічної підготовки до змагань є психологічна дія тренера на спортсмена після виступу на хорті, оскільки подальше відношення спортсмена до змагань і поведінки під час сутичок змагань дуже часто багато в чому визначається комплексом переживань після закінчення попередніх виступів.

Психологічна підготовка в процесі турніру передбачає психологічну дію на спортсмена протягом декількох днів змагань (після закінчення сутичок, під час відпочинку спортсменів, у ході тренувальних вправ, перед виходом на хорт).

Зрозуміло, що таке розділення психологічної підготовки спортсмена до змагань з бойового хортингу має дещо умовний характер. У змагальних зустрічах спортсменові зазвичай відомо, з ким з противників йому доведеться вийти на сутичку, і він ще в ході ранньої психологічної підготовки налаштовується на конкретну зустріч, оцінюючи сильні і слабкі сторони підготовки суперників.

РОЗДІЛ 9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне вирішення завдань, що стоять у процесі підготовки юних спортсменів бойового хортингу, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в процесі окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактичних відновлювальних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії.

Психологічні засоби відновлення:

організація зовнішніх умов та чинників тренування;
створення позитивного емоційного фону тренування;
формування значущих мотивів і серйозного ставлення до тренувань;
переведення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;
ідеомоторне тренування;
психорегулювальне тренування;
розважальні заходи: читання книжок, слухання музики, відвідання розважальних місць культурного спрямування.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;
нічний сон – не менше 8–9 год. на добу, денний сон – 1 год. (у період інтенсивної підготовки до змагань);
тренування переважно в найбільш сприятливий час: після 8-ї та до 20-ї год.;
тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки (допустимі та доцільні у підготовчому періоді);
збалансоване 3–4-разове харчування: сніданок 20–25 %, обід 40–45 %, полуденник 10 %, вечеря 20–30 % добового раціону;
використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
гігієнічні процедури;
зручний одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

Душ – теплий заспокійливий, контрастний та вібраційний збуджувальний;
ванна – хвойна, перлинна, сольова;
лазня парна або сухо-повітряна: 1–2 рази на тиждень; при температурі 80–90 °С два-три «заходи» по 5–7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань;
масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро;
спортивні розтирання;
електро-світлотерапія – струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- та мікроциклах;
створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
раціональна побудова навчально-тренувальних занять;

використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;

індивідуалізація навчально-тренувального процесу;

адекватні інтервали відпочинку;

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

коригувальні вправи для хребта й ступні;

дні профілактичного відпочинку.

Таблиця 9.1

9.1. Система відновлювальних заходів

Перед тренуванням	1. Самомасаж. 2. Вітамін С. 3. 60–80 мл спортивного напою або 20–30 мл відвару шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самонастроювання
Під час тренування	1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різнобічність засобів і методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання, корекцію. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої
Після зарядки або першого тренування (ранок)	1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання болісних ділянок. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок з позитивним наповненням: прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії, читання, слухання музики
Після першого тренування (день)	1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аероіонізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон
Після другого тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, розважальні заходи. 6. Нічний сон
2 рази на тиждень (наприклад, у середу й суботу)	1. Лазня – парова чи сауна. 2. Вільне плавання в басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

РОЗДІЛ 10. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи – формування особистості спортсмена бойового хортингу. У процесі виховної діяльності тренер-викладач вирішує такі завдання: виховання стійкого інтересу й цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання містить у собі формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку й відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті, сприймає заняття бойовим хортингом як мистецтво.

Виховні засоби:

- урочистий прийом новачків;
- вшанування спортсменів-ветеранів;
- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;
- висока організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружний колектив;
- дбайливе та вдумливе ставлення до традицій;
- моральне стимулювання;
- наставництво досвідчених спортсменів;
- перегляд (у тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення;
- змагальна діяльність вихованців та її аналіз;
- регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності спортсменів, її аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з видатними спортсменами;
- екскурсії, культпоходи до театру, кіно, музею, колективне відвідування виставок;
- тематичні диспути та бесіди.

Національною програмою патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства поставлено ряд завдань: утвердження високих моральних цінностей, політичної культури та трудової моралі, збереження повноцінного фізичного розвитку учнів, попередження злочинності, запобігання інформації, що містить у собі елементи асоціальної поведінки, насильства, жорстокості, порнографії, пропаганди наркогенних речовин.

Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти визначила систему завдань, спрямовану на виховання гармонійно розвиненої, високоосвіченої, національно свідомої та соціально активної людини, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними і патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури, здатної до саморозвитку і самовдосконалення.

Виховання органічно поєднане з процесом навчання вихованців, опанування основами наук, багатством національної і світової культури.

Пріоритетним є всебічний і гармонійний розвиток особистості, яка здатна до саморозвитку, самовиховання та самореалізації, у своїй діяльності керується загальнолюдськими цінностями, глибоко розуміє традиції свого народу.

Успіх виховного процесу залежить від відносин між педагогом і вихованцем, які повинні будуватися на основі співдружності, співробітництва та ділового партнерства.

Педагог закладу та вихованець – рівноправні суб'єкти навчально-виховної діяльності. Тому варто більше уваги приділяти стимулюванню внутрішньої і зовнішньої активності учнів, їх оптимальній участі у спільній діяльності у справі виховання.

Підвищенню результативності виховної роботи у навчальному закладі сприяє вдосконалення нових форм роботи, пошук нових систем виховання, впровадження розвивальних технологій.

Мета виховної роботи – формування особистості учня гуртка з бойового хортингу, як громадянина та цілеспрямованої людини на здоровий спосіб життя, відданої своєму улюбленому виду спорту – національному виду спорту України. Звідси – завдання, що вирішуються у процесі виховної діяльності системи бойового хортингу:

оздоровлення дітей, виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;

формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота також проводиться у процесі навчально-оздоровчих занять і зборів, оздоровчо-туристичних і виховних заходів, навчання, змагань, а також у вільний від занять бойовим хортингом час.

10.1. Напрями виховної роботи гуртка з бойового хортингу

Вирішення завдань виховної роботи здійснюється за напрямками:

фізичне виховання;

громадянське виховання;

родинно-сімейне виховання;

військово-патріотичне виховання;

моральне виховання;

трудове виховання;

естетичне виховання;

екологічне виховання;

превентивне виховання;
сприяння творчому розвитку особистості.

Ці напрями виховання тісно взаємопов'язані між собою й утворюють цілісну систему, що забезпечує виховання всебічно розвиненої особистості – вільної, гуманної, духовно і творчо зрілої, фізично досконалої, громадянське відповідальної та мужньої, ініціативної й активної, здатної до вирішення складних проблем, готової до самооцінки і самовиховання, а також до захисту Вітчизни.

Складний процес виховання здійснюється за допомогою різноманітних форм роботи, вибір яких залежить від змісту та завдань виховної роботи, вікових особливостей вихованців гуртка з урахуванням їхніх основних напрямів діяльності.

Фізичне виховання. Фізичне виховання у гуртку з бойового хортингу направлене на зміцнення здоров'я дітей, формування здорового способу життя. Метою фізичного виховання та формування здорового способу життя є забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, охорони та зміцнення здоров'я, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі, виховання потреби у регулярних заняттях фізичною культурою та дотриманні режиму дня, у прагненні до оволодіння санітарно-гігієнічними знаннями та навичками, утвердження здорового способу життя, формування вміння правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим, використання історичного національного досвіду здорового життя за традиціями українського народу, формування рис лицарства і мужності, самовдосконалення тіла й духу.

Система роботи включає в себе організацію навчально-виховного режиму гуртка з бойового хортингу у відповідності до розкладу закладу, дотримання у гуртку гігієнічних норм щодо освітлення, температури повітря, навчального обладнання, особистого екіпірування юних спортсменів бойового хортингу, раціонального харчування, загартовування, профілактичне медичне обстеження, пропаганда здорового способу життя і залучення дітей до різних видів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Громадянське виховання. Мета громадянського виховання спортсмена бойового хортингу – сформувати свідомого громадянина, патріота, професіонала, тобто людину з притаманними їй особистісними якостями та рисами характеру, світоглядом і способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, спрямованими на розвиток демократичного громадянського суспільства в Україні.

Родинно-сімейне виховання. Головними завданнями родинно-сімейного виховання спортсмена бойового хортингу є гармонійний всебічний розвиток дитини, підготовка її до життя в існуючих соціальних умовах, реалізація її творчого потенціалу, формування у спортсменів моральних цінностей із позиції добра, справедливості, правди, людяності, розуміння пріоритету виховання дітей у сім'ї та гуманних взаємин між членами кожної родини, важливості ролі сім'ї у житті суспільства, створення сприятливої трудової атмосфери в сім'ї, виховання національної свідомості і самосвідомості, культури поведінки в сім'ї, залучення до традицій родинно-побутової культури українців, активної участі у всенародних і сімейних святах.

Військово-патріотичне виховання. Військово-патріотичне виховання покликане забезпечити морально-політичну і практичну підготовку щодо виконання спортсменом бойового хортингу обов'язку – захисту Вітчизни, військової служби у Збройних Силах України. Головними завданнями є формування психологічних і морально-вольових якостей (стійкості, мужності, готовності до подвигу, самопожертви), особистісних поглядів на сучасні події, самовиховання та самопідготовка, спрямовані на оволодіння певними світоглядними знаннями й уявленнями, фізичний розвиток особистості.

Моральне виховання. Моральне виховання спортсмена бойового хортингу включає в себе формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку і відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки. Першочерговими завданнями морального розвитку членів гуртка з бойового хортингу є пробудження гуманних почуттів особистості, формування морально-вольових якостей, ознайомлення зі змістом і значенням моральних вимог, норм і правил поведінки, морально-етичними цінностями.

Особливе значення надається моральному вихованню ще з молодших шкільних років: прищепленню почуттів любові та поваги до рідних і близьких, інших людей, батьківської домівки, свого гуртка чи секції, школи, свого села, міста, інтересу та пошани до державних символів (прапор, герб, гімн), історичної бойової та культурної спадщини Запорозької Січі, традиціям українського народу, гордості за його досягнення та бажання долучитися до громадсько-корисних справ і значущих суспільних подій.

Для цього використовується комплекс засобів педагогічного впливу (наочність, твори дитячої літератури, морально-етичні завдання, проблемні ситуації морального вибору, бесіди, творчі розповіді, ігри, тренінги тощо) в різних видах діяльності впродовж усього часу перебування вихованців у гуртку з бойового хортингу.

Моральне виховання спрямоване на прищеплення та розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе гідно, згідно з моральними нормами, прийнятими в суспільстві, виховання патріотизму, колективізму, свідомої дисципліни й організованості, громадянської та соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків людей, до порушників норм і правил культурної поведінки. Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток спортсмена бойового хортингу через організацію умов, в яких формується його духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських і національних морально-етичних цінностей.

Система морального виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага та любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність.

Зміст морального виховання учнів бойового хортингу включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, що становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до Батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

Трудове виховання. Трудове виховання спортсмена бойового хортингу спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності. Основним завданням трудового виховання в гуртку з бойового хортингу, як складової морального становлення, є формування їх емоційної готовності до праці, елементарних умінь і навичок у різних видах праці, інтересу до світу праці дорослих людей.

Важливим аспектом є індивідуальний і диференційований підходи до дитячої особистості (врахування інтересів і здібностей до виду спорту бойового хортингу, уподобань, здібностей до інших видів діяльності людини, засвоєних умінь, особистісних симпатій при постановці трудових завдань, об'єднанні дітей у робочі підгрупи тощо) та моральна мотивація дитячої праці. Слід відмовитися від авторитарності, жорсткої регламентації трудової діяльності, частіше організовувати роботу з невеликими групами юних спортсменів бойового хортингу в атмосфері відвертості, доброзичливості, взаємодопомоги, творчого пошуку.

Трудове виховання учнів гуртка з бойового хортингу спрямоване на формування творчої працелюбної особистості, виховання цивілізованого господаря, свідомого ставлення до праці як вищої цінності людини та суспільства, готовності до життєдіяльності і праці в умовах ринкових відносин, формування в учнів розуміння загальних основ сучасного виробництва, вміння включатись у виробничі відносини, виховання дисциплінованості, організованості, бережливого ставлення до суспільної та приватної власності, природних багатств.

Естетичне виховання. Естетичне виховання спортсмена бойового хортингу служить гармонійному розвитку його особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті. Естетичне виховання як таке, що сприяє розвитку природних нахилів, творчих здібностей, обдарувань, творчої уяви, фантазії також розглядається в контексті становлення дитячої особистості напередодні дорослого життя. Реалізація його завдань відбувається на основі широкої інтеграції та пронизує весь педагогічний процес в гуртку з бойового хортингу, охоплюючи різні форми роботи з дітьми (навчальні оздоровчі заняття, змагання з бойового хортингу, самостійна художня діяльність, свята, розваги, інші гуртки). В цих формах комплексно використовуються приклади досягнень відомих спортсменів, тренерів, суддів з бойового хортингу, твори музичного, театрального, літературного, образотворчого мистецтва в контексті загальнолюдської та національної культури.

При цьому організовується цілеспрямоване педагогічне спілкування в середовищі мистецтва з метою введення учня гуртка з бойового хортингу в певну історичну епоху, ознайомлення з бойовими та культурними традиціями Запорозької Січі та національним колоритом, засобами художньої виразності, притаманним різним видам мистецтва (живопис, скульптура, архітектура, музика, хореографія, театр, література). Завершальним етапом інтегрованого процесу естетичного пізнання стає творча художньо-практична діяльність юних спортсменів бойового хортингу (образотворча, театралізована, музична, літературно-художня).

Художньо-естетичне виховання спортсмена бойового хортингу передбачає формування основ естетичної культури, естетичних норм і принципів, переконань та ідеалів, естетичного сприймання й емоційного ставлення до прекрасного, духовне збагачення спортсменів бойового хортингу, розширення їх світогляду, оволодіння цінностями і знаннями в галузі світового та народного мистецтва, музики, архітектури, побуту, ремесел, озброєння юних спортсменів бойового хортингу естетичними знаннями, виховання художнього смаку, вироблення естетичної активності, бажання вносити прекрасне у життя, примножувати культурно-мистецькі надбання народу України.

Екологічне виховання. Одним з важливих питань залишається виховання екологічної культури у вихованців гуртка з бойового хортингу. Його розв'язання здійснюється у таких напрямках: формування реалістичних уявлень про явища природи (у тому числі при проведенні занять на свіжому повітрі), елементів екологічного світорозуміння; розвиток позитивного емоційно-ціннісного, дбайливого ставлення до природного довкілля; прищеплення практичних умінь доцільного природокористування. Ознайомлюючи юних спортсменів бойового хортингу із природою, слід урахувувати, що кожен регіон України має специфічні природно-географічні особливості.

Педагоги бойового хортингу повинні розширювати і поглиблювати власні знання і знання вихованців про природу, побут, культуру, етнічні традиції своєї місцевості. Екологічне виховання покликане забезпечити підростаюче покоління науковими знаннями про взаємозв'язок природи і суспільства, допомогти зрозуміти багатогранне значення природи для суспільства в цілому і кожної людини зокрема, сформувати розуміння, що природа – це першооснова існування людини, а людина – частина природи, виховати свідоме добре ставлення до неї, почуття відповідальності за навколишнє середовище як національну та загальнолюдську цінність, розвивати творчу активність щодо охорони та перетворення оточуючого середовища, виховувати любов до природи рідного краю.

Превентивне виховання. Превентивне виховання спортсменів бойового хортингу передбачає реалізацію заходів, спрямованих на попередження злочинів і злочинності, вдосконалення способу життя вихованців без порушень норм моралі, розвиток умов, що сприяють збереженню здоров'я та життя дітей, виявлення негативних змін у поведінці учнів гуртка з бойового хортингу, вивчення причин і умов, що сприяють скоєнню злочину, попередження їх подальшого розвитку, організація змістовного дозвілля, поліпшення роботи з підлітками з девіантною поведінкою, надання їм допомоги в самовихованні.

Метою превентивного виховання у гуртку з бойового хортингу є формування правової свідомості на основі тих правових знань, уявлень, переконань, що склалися в нашому суспільстві, почуттів, що регулюють поведінку: почуття законності обраної мети, правомірності шляхів її реалізації, справедливості, активної протидії порушникам законів нашої країни, докорінне підвищення правової культури всіх учасників навчально-виховного процесу в гуртку з бойового хортингу, попередження асоціальних проявів серед вихованців, профілактика вживання наркотичних речовин, горілчаних напоїв і куріння.

Здійсненню превентивного виховання спортсменів бойового хортингу сприяє психолого-педагогічна профілактика та корекція відхилень у поведінці учнів гуртка з бойового хортингу, використання нестандартних форм виховання, забезпечення зайнятості та змістовного відпочинку дітей під час канікул, допомога соціально дезадаптованим категоріям дітей і підлітків, профілактика дитячої бездоглядності, просвітницька робота щодо запобігання протиправній поведінці, наркоманії, алкоголізму, захворюваності на ВІЛ/СНІД та хворобам, що передаються статевим шляхом, а також загальне правильне статеве виховання учнів.

Сприяння творчому розвитку особистості. Сприяння творчому розвитку особистості спортсмена бойового хортингу є одним із пріоритетних напрямів виховної роботи у гуртку. Воно спрямоване на розвиток талантів і здібностей спортсменів у національному виді спорту України, власних спостережень, пізнавальних інтересів у певній галузі знань до технічної творчості, моделювання, винахідництва, сприяння інтелектуальному, емоційному й естетичному розвитку юних спортсменів бойового хортингу, уміння бачити пізнавальні проблеми у сфері фізкультурно-оздоровчої, науково-технічної, художньої, декоративно-прикладної творчості, еколого-натуралістичної, туристсько-краєзнавчої, змагальної та фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними шляхами розвитку дитячих обдарувань у гуртку з бойового хортингу є оптимально побудований навчально-виховний процес, раціональна організація позаурочної форми роботи й ефективна взаємодія сім'ї та школи.

Виховні засоби, що застосовуються в роботі:

- особистий приклад і педагогічна майстерність педагога;
- висока організація освітнього процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружній колектив;
- обережне та вдумливе відношення до філософії і традицій бойового хортингу;
- система морального стимулювання;
- наставництво досвідчених спортсменів бойового хортингу.

Основні виховні заходи:

- урочистий прийом вступників;
- проводи випускників;
- перегляд (в тому числі і телевізійний) занять, зборів, змагань та їх обговорення;
- любительська змагальна діяльність вихованців (за бажанням) та її аналіз;
- регулярне підведення підсумків навчальної й оздоровчої діяльності вихованців, її аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з видатними особистостями, поетами, письменниками, педагогами, спортсменами, тренерами тощо;
- екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
- тематичні диспути та бесіди;
- трудові збори;

оформлення стендів, стіннівок тощо.

Інтелектуальний розвиток. Інтелектуальне вдосконалення в бойовому хортингу є у вивченні філософії бойового хортингу, історії предмета в усіх можливих варіантах тлумачення й аспектів спортивної і нетрадиційної медицини. Спортсмен бойового хортингу має постійно навчатися та підвищувати свій інтелектуальний рівень у всіх сферах діяльності людини, гарно орієнтуватися у питаннях педагогіки, психології спорту. Вивчати бойові та культурні традиції інших народів світу. Нехтування знаннями і досвідом іншої культури в бойових єдиноборствах і у військовому мистецтві взагалі, а також в інших суміжних областях іде не на користь розвиненню особистості.

Кожний спортсмен, учень, майстер, тренер є особистістю, з яких складається загальний досвід бойового хортингу як бойового мистецтва. Якщо мистецтво не розвивається, не набуває нові форми, не збагачує внутрішній зміст, воно поступово стає застиглим мистецтвом минулого. Розширення рівня пізнання взагалі корисне для розуму, а для професіонала бойового хортингу – представника виду спорту нової формації, просто необхідне. Крім виховної філософії бойового хортингу та медицини сучасному майстру бойового хортингу необхідні й інші знання, що сприяють розумінню процесів росту майстерності.

Наприклад, в анатомії і фізіології у певному обсязі, біомеханіці, теорії та методиці фізичного виховання, педагогіці, деякі питання психології, наприклад психології конфлікту. Майстер повинен володіти навичками надання першої медичної допомоги при травмах і, звичайно, знати свій предмет і розвивати його, займаючись науковою та пошуковою діяльністю. Пошукова діяльність у бойовому хортингу означає постійне експериментування, творчість у вивченні прийомів, пізнання глибоких процесів виховання та самовиховання.

Духовне зростання. Одним з найбільш важливих аспектів комплексного виховання спортсмена бойового хортингу є виховання духовне. У сучасному світі, світі помилкових кумирів і помилкових цінностей, виховний процес відсутній взагалі або замінений процесом вирощування тіла через посилене харчування, заняття елітними видами спорту, вивчення невинуватено завищеної кількості предметів у навчальних закладах. А той вакуум духовного виховання, що створений недосконалістю освітньої системи, успішно заповнюється сторонніми речами з вулиць, які величезним потоком обрушуються на несформовану психіку дитини з екранів телевізорів, з естради, з газет і журналів та інших засобів масової інформації.

У суспільстві недостатньо займаються питаннями масової фізичної культури і масовим спортом, питаннями виховання особистості спортсменів. Усе більше спортивних функціонерів сьогодні цікавить фінансова сторона спорту. Торгівля м'язами сьогодні стає одним з найприбутковіших видів бізнесу. Активно розвивається спорт у вигляді видовищних сутичок за гроші. Внутрішня неохайність деяких сучасних видів спорту при зовнішній привабливості їх видимої частини не дає підстав вважати, що кожний вид спорту сьогодні може розглядатися як система виховання молоді.

Тому, розуміючи ці важливі аспекти, спеціалісти бойового хортингу піклуються про духовне виховання учнів. Звичайно, кожен, хто займається

бойовим хортингом, може вдосконалюватися і духовно, й інтелектуально, але це ніяк не пов'язане із заняттями фізкультурою і не впливає з них. Під духовним вихованням розуміється формування в людини усвідомленого і трепетного ставлення до своєї справи, яка має бути корисною для людей, любові до рідної землі прашурів, батьків, Батьківщини й інших духовних понять. Філософія бойового хортингу говорить і про формування у людини здатності жертвувати собою, своїми особистими інтересами заради блага сім'ї.

Під духовним удосконаленням розуміється прагнення людини до позбавлення від усіх пороків, властивих людині, таких як гордість, марнославство, владолюбство, жага накопичення матеріальних благ, блуд, заздрість і подібне інше. Очевидно, що термін «духовне вдосконалення», який визначає одну зі сторін виховання особистості в бойовому хортингу, притягується не з метою створення зовнішньої привабливості, а з прагнення застосування провірених часом методик для поліпшення виховної роботи з учнями. Високодуховна людина, яка вихована за традиціями та філософією бойового хортингу впродовж усього життя буде слідувати принципам загальнолюдської моралі та справедливості, а сила і знання бойового хортингу, які людина отримала впродовж занять, нададуть їй впевненості на шляху досягнення поставленої мети.

10.2. Сутність викладання бойового хортингу

Бойовий хортинг – один з найбільш динамічних і цікавих видів спорту. Він розвиває всі групи м'язів, координацію, витривалість і впевненість у собі. Бойовий хортинг – це чудовий засіб виховання не тільки фізичних якостей, він як комплексне бойове єдиноборство, зміцнює людину, виховує сміливість, винахідливість, уміння в короткі миті оцінити найскладнішу ситуацію та знайти найбільш раціональний вихід зі скрутного становища. На хорті ти один на один зі своїм суперником, сподіватися тобі приходится тільки на себе і сховатися від сутички нікуди. А за кожну свою помилку чи промах ти будеш розраховуватися не теоретичними попередженнями, а потужними разючими ударами та жорсткими швидкісними кидками свого суперника.

Заняття бойовим хортингом – можливість удосконалювати власний характер і ставлення до життя, а це у свою чергу допомагає зробити твій навколишній світ більш гармонійним. Професійний тренер з бойового хортингу будує заняття на основі сучасних методик, які полягають не тільки в оволодінні технікою нанесення ударів і виконання кидків. Не менша увага приділяється розвитку м'язів, зв'язок, суглобів, загальній фізичній підготовці, прийомам самооборони, а також виховним і філософським аспектам.

Викладання бойового хортингу відбувається способом передачі знань за допомогою комплексу навчально-виховних і навчально-тренувальних занять. Викладач з бойового хортингу має бути фахівцем, здатним розвинути в своїх учнях особливі фізичні та духовні якості, мати докладні знання предмету, який він викладає. Знання викладача бойового хортингу повинні базуватися на обширному запасі теоретичних відомостей і особистому досвіді практичного застосування техніки прийомів.

Викладацька діяльність являє собою невід'ємну складову частину на багаторічному шляху у бойовому хортингу. Взаємовідносинами викладача й учня підживлюється сам дух бойового хортингу. Своєю багатою історією та культурою бойового хортинг зобов'язаний саме тому, що традиційні знання постійно і безперервно передаються від досвідчених тренерів до учнів, від одного покоління спортсменів і фахівців до іншого.

Досвідчені майстри бойового хортингу високо цінують міцні зв'язки між учителями й учнями. Часто тільки після досягнення такого рівня підготовки, що дає право на викладання, учень уперше всерйоз замислюється про те, наскільки талановитий його тренер. Тільки тоді він починає усвідомлювати, що з блискучого бійця та прекрасного майстра зовсім не обов'язково повинен вийти справжній вчитель. Не маючи достатнього досвіду в усіх різноманітних напрямках бойового хортингу як бойового мистецтва, складно буде ефективно вчити своїх послідовників.

Тренер має бути широко освіченою та різнобічною людиною, яка володіє глибокими знаннями з усіх аспектів своєї професійної діяльності, оскільки всі бойові й оздоровчі народні традиції та багатовікову мудрість, накопичену в бойовому хортингу, можна досягнути лише за довгі роки наполегливої щоденної роботи. Викладацькі методики кожного тренера з бойового хортингу визначаються його стилем життя, характером роботи, особистою культурою, особистісними якостями й індивідуальним спортивним досвідом. А це означає, що різноманітних методик може бути рівно стільки ж, скільки існує вчителів. Однак у викладацькій діяльності з бойового хортингу є і загальні обов'язкові принципи, застосовуючи які тренер-викладач може зробити свою працю максимально ефективною.

Викладання бойового хортингу можна вважати одночасно і мистецтвом, і наукою. Розгляд його як мистецтва припускає, що, оскільки викладання являє собою передачу знань від людини до людини, на перші місця повинні висуватися гнучкість підходу, моральні цінності й емоційна участь. Відповідно ж до наукової точки зору, викладання є впорядкованим процесом і, щоб бути успішним, воно має підкорятися певним науковим принципам і правилам.

Найкращі результати в освітньому процесі досягаються при збалансованій комбінації цих двох підходів. Жорсткий навчальний план і вимоги дисципліни, пом'якшені гнучкістю тренера-викладача і його уважним ставленням до потреб своїх вихованців, створюють найбільш сприятливі умови для ефективної передачі знань. Тому в своїй роботі необхідно знайти ту рівновагу у використанні цих двох підходів, яка максимально відповідає вашим індивідуальним особливостям і підтримці в гуртку з бойового хортингу необхідної робочої спортивної атмосфери.

У процесі викладання намагайтеся уникати крайнощів. Занадто жорсткий навчальний режим і завищені вимоги до дисципліни перешкоджають прояву ініціативи з боку вихованців і планомірному розвитку їх вроджених якостей. З іншого боку, безсистемні заняття не дозволяють вихованцям відчувати себе в безпеці і не дають можливості повністю сконцентруватися на навчальному матеріалі. Якщо помітите, що атмосфера на проведених тренуваннях стає занадто жорсткою або м'якою, непомітно постарайтеся повернути її в колишній стан

стійкої рівноваги. Для того, щоб учні виконували всі розпорядження тренера, він має бути для них абсолютним авторитетом.

Не численні перемоги в різноманітних турнірах і змаганнях нададуть такого авторитету. Вирішальне значення має те, що являє собою тренер як особистість, а не минулі його досягнення й успіхи. Щоб стати хорошим викладачем, далеко не достатньо просто уміти вчити. Потрібно володіти талантом розуміти своїх учнів і здатністю підтримувати з ними добрі стосунки. Потрібно мати свого роду покликання до викладацької діяльності та чітко уявляти собі цілі своєї роботи, володіти теоретичними та практичними знаннями предмету і бути професіоналом своєї справи. Крім усього іншого, важливо твердо вірити в те, що робиш.

Викладання бойового хортингу – це процес передачі учням знань, володіючи якими вони зможуть виконувати певні фізичні дії, а також прищеплення їм духу бойового мистецтва. Не існує такого таємного методу чи способу, який міг би принести будь-якому тренеру миттєвий успіх, це шлях довгого пізнання та самовдосконалення у педагогічній сфері. В бойовому хортингу керівництво учнями позначається як визначення ефективного напрямку діяльності навчальної групи на досягнення певних спортивних і духовних результатів.

Успішне керівництво передбачає активну роботу тренера з учнями, в результаті якої вирішуються поставлені перед навчальним колективом завдання. Чітко уявляючи собі напрям, у якому повинні рухатися ваші учні, ви отримуєте можливість приймати вірні рішення, що сприяють удосконаленню вихованців. Не відволікайте ваших вихованців від шляху бойового хортингу. Спостерігайте за учнями. Уважно прислухайтесь до їхніх побажань і думок. Ґрунтуючись на інформації, прямо чи опосередковано отриманої від учнів, ви зможете корегувати власну діяльність і ще більш ефективно здійснювати освітній процес. Ви відповідаєте за загальний напрям розвитку вашої секції або клубу з бойового хортингу, плідну взаємодію з федерацією бойового хортингу, а також за забезпечення кваліфікованого викладання.

Крім цього у сферу вашої відповідальності входять і такі аспекти керівництва, як складання розкладу занять, визначення бюджету клубу, організація зв'язків з громадськістю, оцінка зростання майстерності і кількості учнів та участь у роботі батьківської ради клубу. Направляйте діяльність клубу шляхом пізнання вчення бойового хортингу, слідкуйте за тим, щоб кожен учень не просто займався бойовим хортингом як хобі, а йшов шляхом цього бойового мистецтва. Ведіть своїх учнів істинним шляхом, не витрачаючи зусиль на сторонні види діяльності, а тим більше відволікаючи їх у інші виховні системи. Щоб стати кваліфікованим викладачем, необхідно володіти глибокими та професійними знаннями про те, як правильно керувати учнями.

Виховна робота педагога з бойового хортингу полягає в тому, щоб усувати зовнішні перешкоди, що виникають перед учнями, і тим самим допомагати їм у досягненні поставлених цілей. Але дозвольте учням самотійно долати всі складнощі фізичного та психічного характеру, так як тільки за цієї умови вони зможуть змужніти та набути впевненості у власних силах. Вирішуючи свої індивідуальні завдання, ваші учні разом з тим вирішують і спільні завдання вашого клубу з бойового хортингу. Тому необхідно завжди пам'ятати, що кожен

учень є невід'ємною складовою частиною тієї потужної сили, яка рухає вперед весь ваш клуб. Для цього ви повинні всіма силами заохочувати індивідуальне зростання кожного свого вихованця.

Кожна людина починає займатися бойовим хортингом, керуючись власними причинами і мотивами: одні прагнуть завойовувати найвищі титули на змаганнях, інші хочуть розвинути впевненість у своїх силах і знайти внутрішній світ. Тому тренер гуртка з бойового хортингу повинен мати здатність викласти своїм учням усі аспекти досліджуваного мистецтва, враховуючи разом з тим індивідуальні потреби кожного зі своїх вихованців. Для цього необхідно мати докладний і ґрунтовний навчальний план. Усе, що ви викладаєте учням, має бути взаємопов'язане та спрямоване на досягнення ними поставлених перед собою цілей. Кожен етап вашої навчальної програми повинен відрізнятися фізичним і духовним прогресом ваших вихованців.

Навчальні плани в гуртках бойового хортингу можуть бути різними та не схожими один на інший. Зазвичай спортсмени вивчають техніку, освоюючи навички самооборони та проводячи сутички, розвивають сприйняття і дисципліну, виконуючи настановні вправи базової техніки бойового хортингу, і тренують психологічну рівновагу медитативними практиками. Крім цих основних дисциплін, існує й безліч інших, які варіюються. Залежно від вимог розділу змагань з бойового хортингу, який ви викладаєте, ви можете змінювати пропоновані рекомендації таким чином, щоб вони найбільш повно відповідали виконанню поставлених перед вами завдань.

Планувати те, чому ви збираєтеся навчити своїх вихованців, дуже важливо для того, щоб кожне заняття виявилось максимально гармонійним і плідним. Наприклад, якщо протягом заняття ви маєте намір провести розминку, відпрацювати сутички, виконати базові вправи та вивчити нові технічні прийоми, то час, що відводиться для кожного виду діяльності, має бути визначено заздалегідь. Якщо відвести строго по 15 хв на кожний вид діяльності без урахування тематичного змісту заняття, то можна перетворити заняття в нудну та монотонну процедуру.

Нераціональне планування чи повна відсутність такого призведе до швидкого стомлення спортсменів і викличе у них почуття незадоволеності проведеним заняттям. При складанні навчального плану, крім тих, які ви маєте намір розглянути на уроці, враховуйте і такі фактори, як надзвичайно спекотна чи холодна погода, рівень фізичної та психологічної підготовленості учнів, наявність календарних змагань або іспитів тощо. Перелічені та подібні їм умови змушують учнів дещо переглянути свої найближчі цілі, і від вас потрібно внести в навчальний план відповідні їм корективи.

Викладайте техніку бойового хортингу та його філософські аспекти разом. Прагніть осягати технічні та філософські аспекти одночасно, не віддаючи переваги одному з них більше ніж іншому. В бойовому хортингу є програма навчання, що містить чіткий план того, що потрібно вивчати з самого першого дня, коли учень прийшов на тренування. Філософські вчення, які потрібно знати відповідно до програми, теж зазначені. Навчальні матеріали є в кожному гуртку з бойового хортингу і повинні бути доступні для всіх вихованців. Навчання техніці

та філософії для кожного кваліфікаційного ступеня бойового хортингу ведеться за єдиною програмою в усіх клубах, і складання іспиту на наступну ступінь можлива, якщо дотримані всі необхідні умови, що включають установлений часовий період тренування, досягнення відповідної базової техніки та філософських аспектів бойового хортингу.

10.3. Принципи здійснення навчально-виховного процесу

Принципи – це найбільш загальні теоретичні положення, що виражають закономірності навчання, виховання і тренування спортсмена бойового хортингу. Принципи свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності та міцності є загальними педагогічними принципами бойового хортингу. Застосування цих принципів при організації навчальної, виховної, оздоровчої, тренувальної або змагальної діяльності є обов'язковим. Усі принципи взаємопов'язані та доповнюють один одного. Жоден з них не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Тільки застосовуючи їх у єдності, можна досягти найбільшого ефекту в підготовці спортсмена бойового хортингу. Однак, на різних етапах становлення спортивної підготовленості учня, роль перерахованих вище принципів нерівнозначна. На етапі початкового навчання великого значення набувають педагогічні принципи. В міру зростання кваліфікації спортсмена бойового хортингу зростає значення принципів спортивної майстерності та спортивного тренування.

Педагогічні (дидактичні) принципи навчання і тренування спортсмена бойового хортингу

Принцип свідомості й активності. Для бойового хортингу як виду спортивного єдиноборства характерне виконання суперниками дій у нестандартній обстановці в умовах гострого дефіциту часу. Отже, специфіка самої діяльності викликає необхідність творчого підходу до виконання прийомів, свідомого вибору та зміни тактичних варіантів сутички, тобто є необхідність застосування принципу свідомості й активності. Цей принцип заснований на органічному зв'язку між виконуваними руховими діями та свідомістю спортсмена.

Реалізація в педагогічному процесі принципу свідомості й активності повинна йти по трьох напрямках:

- формування осмисленого ставлення та стійкого інтересу до головної мети і конкретним завданням заняття;

- стимулювання свідомого аналізу та контролю при виконанні завдань у процесі навчально-тренувальних занять;

- виховання у спортсмена бойового хортингу ініціативи, самостійності та творчого ставлення до занять.

Поряд із завданням досягнення спортивних результатів учень повинен ясно уявляти завдання кожного періоду й етапу підготовки. В процесі навчання загальнорозвивальним і спеціальним вправам спортсмен не зможе правильно виконати рух і досягти поставленої мети, якщо він не представляє конкретного

завдання вправи. При освоєнні нового прийому тренер повинен вимагати від спортсмена бойового хортингу чіткого знання особливостей прийому, місця, що займає даний прийом у загальній класифікації засобів бойового хортингу, а також його зв'язки з іншими засобами.

Успіх в оволодінні навичками залежить від уміння спортсмена бойового хортингу свідомо оцінювати своє відчуття часу, силові та просторові характеристики освоюваного прийому ударної чи кидкової техніки. Прогрес в оволодінні швидкісними прийомами залежить від уміння спортсмена бойового хортингу самостійно оцінювати мікроінтервали часу в ударних і кидкових діях.

Активність. Тренер повинен виховувати активність у своїх учнів з перших днів занять. Адже перемога за інших рівних умов присуджується тому з суперників, який нав'язав іншому свій план дій і проявив більшу ініціативу, тобто виявив більше бажання перемогти у сутичці. Виховати активність у спортсменів бойового хортингу можна лише в тому випадку, якщо вони зацікавлені заняттями. Для підвищення активності учнів тренеру необхідно будувати заняття емоційно, уникаючи в них шаблону та монотонності. Процеси відновлення у спортсменів бойового хортингу погіршуються, коли заняття проводяться одноманітно, монотонно та нецікаво.

Самостійність. На початковому етапі навчання спортсмена бойового хортингу одне з основних завдань тренера – виховання у нього самостійності в заняттях. Тренеру необхідно привчити вихованця самостійно аналізувати якість виконання ним загальнорозвивальних і спеціальних вправ, критично розбирати помилки, що виникають під час навчання. Особливо зростають вимоги до самостійності спортсменів зі зростанням їхньої спортивної підготовленості. Спортсмени бойового хортингу високої кваліфікації досить часто бувають на навчально-тренувальних зборах без свого тренера. В цьому випадку ефективність підготовки багато в чому залежить від того, наскільки спортсмен буде самостійним у виконанні плану індивідуального тренування, що склав його тренер.

Принцип наочності. Сутність принципу наочності полягає в максимальному використанні аналізаторів спортсмена бойового хортингу для вирішення завдань навчання і тренування. Принцип наочності обумовлений залежністю оволодіння, зокрема, руховими навичками, від чуттєвих сприйнять. Він виражає необхідність забезпечення відповідних зорових, рухових та інших уявлень спортсмена бойового хортингу про досліджуваний прийом. Розрізняють рецептивні типи – зоровий, моторний і акустичний. Ці три типи об'єднані в кожній людині, і кожен з них може переважати. Тренер повинен знати, які подразники переважно сприймає той чи інший його учень. Це допоможе йому ефективно реалізувати принцип наочності.

Показ прийому. Основою навчання та вдосконалення в заняттях бойовим хортингом служить показ прийомів. Тренер повинен показувати елементи базової техніки та прийоми бойового хортингу точно так, як вони виконуються в умовах змагальної сутички. Краще демонструвати закінчену дію, щоб спортсмени бойового хортингу змогли отримати якомога більш повне уявлення про особливості руху, взаємозв'язки окремих елементів техніки, фаз і частин, що

складають конкретний прийом. Тільки після того як спортсмени отримають правильне уявлення про цілий прийом, необхідно звернути їх увагу на суттєві деталі, від яких залежить техніка виконання цього прийому.

Тільки при навчанні відносно нескладним у координаційному відношенні рухам, таким, наприклад, як одиночні удари, захисти, не слід розчленовувати технічну дію на частини, фази й елементи. Розчленування можна застосовувати тільки при навчанні складнокоординаційних рухів (кидків по фазах, серії ударів, ударно-кидкових комбінацій тощо). Тренеру треба показати прийом кілька разів і так, щоб спортсмени змогли побачити його з різних сторін.

При навчанні новим навичкам, особливо в роботі з дітьми та підлітками, найефективніше використовувати цілісний метод демонстрації вправи, полегшуючи основне завдання системою підвідних і підготовчих вправ. У процесі навчання дітей, підлітків та юнаків метод показу вправи є основним. Але при роботі з дітьми до 12 років заміна безпосереднього подразника словесним у ряді випадків дає позитивний результат, проте цього не спостерігається, коли слово для вихованця не пов'язане з реальним уявленням про предмет дії. Щоб підвищити ефективність навчання на заняттях, тренер повинен комплексно використовувати якомога більше засобів наочності, які дозволяють створювати загальне уявлення про досліджуваний рух або про його головні деталі. Це можуть бути так звані засоби відставленої інформації – фотознімки, плакати, кінограми, відеоролики тощо.

Особливе місце в сучасній практиці навчання і тренування спортсмена бойового хортингу займають засоби строкової інформації, що дозволяють направлено підводити спортсмена до свідомого сприйняття просторових, часових і силових характеристик виконуваних дій. При навчанні спортсмена бойового хортингу руховим навичкам широко застосовуються навчальні відеозасоби на комп'ютерах, спеціальні ударні динамометри й інші пристрої, що дозволяють реєструвати зміну перерахованих вище характеристик спортсмена в безпосередніх умовах тренування.

Принцип систематичності та послідовності. Даний принцип вимагає від спортсмена і тренера дотримання раціональності та послідовності у вивченні основ бойового хортингу. Тільки на основі систематичного та послідовного засвоєння в навчально-тренувальних заняттях необхідного обсягу техніко-тактичних навичок і умінь у спортсмена бойового хортингу створюються необхідні передумови для різнобічного розвитку й універсальності в оволодінні технікою бойового хортингу.

Неодмінною умовою навчання і тренування спортсмена бойового хортингу є послідовність вивчення, коли він опановує новими завданнями, ґрунтуючись на засвоєному раніше матеріалі. Кожна нова тема повинна бути органічно пов'язана з попередньою. Навчання техніці бойового хортингу має йти від простого до складного. Спочатку спортсмен вивчає бойову стійку, пересування, прямі удари, самостраховки при падіннях, одиночні удари та всі види захистів від них. Потім переходить до вивчення простих кидків, бічних ударів і захистів від них і тільки після цього освоює комбінації з прямих і бічних ударів, ударів знизу руками та ногами, а також кидків.

На жаль, у практиці бойового хортингу ще бувають випадки, коли тренер, який не володіє високою професійною підготовкою та знаннями, в гонитві за високим результатом вдається до так званих форсованих методів навчання і тренування. В результаті спортсмени, як правило, не засвоюють основ школи бойового хортингу, страждають одноманітністю у використанні техніко-тактичних засобів. Можна заздалегідь передбачити, що з такого учня не вийде висококласного майстра бойового хортингу, здатного в майбутньому показати високі спортивні результати.

Принцип доступності й індивідуалізації. Принцип доступності й індивідуалізації полягає в обов'язковому обліку групових, вікових та індивідуальних відмінностей спортсмена бойового хортингу при підборі оптимальних навантажень у навчально-тренувальному процесі. Якщо тренер добре знає та враховує характер трудової діяльності, навчання, побутових умов учнів, рівень їх тренуваності та психічні особливості, він може вибрати найбільш раціональну методику проведення занять для кожного з них. Заняття бойовим хортингом приваблюють людей самих різних вікових груп і фізичної підготовленості.

Тому тренеру необхідно диференційовано підходити до різних за складом і підготовленістю груп вихованців, по-різному підбирати навчальний матеріал і встановлювати допустиме фізичне навантаження на заняттях. Те, що просто дається для спортсмена бойового хортингу високої спортивної кваліфікації, не завжди буде доступне для спортсмена-початківця. Спортсмен бойового хортингу, який знаходиться в стані високої тренуваності, зможе легко витримати велике навантаження, але це ж навантаження буде непосильним для нетренованого початківця.

Якщо тренер у гонитві за високим спортивним результатом навмисно дає початківцям складні технічні і тактичні завдання, таке завдання буде непосильним для новачка та може призвести до втрати віри у свої сили, а в ряді випадків і до травмувань. Тому тренеру слід вибирати та дозувати вправи таким чином, щоб навантаження найбільш точно відповідало можливостям учнів. Навчальний матеріал може бути засвоєний тільки тоді, коли він доступний. А це передбачає подолання посильних труднощів.

Вивчення характеру впливу навантаження в навчально-тренувальних заняттях на організм юних спортсменів бойового хортингу показало, що якщо навантаження на занятті не відповідає можливостям учнів, у них в ряді випадків настають неврологічні відхилення в стані здоров'я. Принцип доступності й індивідуалізації вимагає, щоб тренер при комплектуванні груп підбирав у них учнів приблизно однакового віку, а також спортивного стажу та підготовленості. Важливу роль у правильному комплектуванні навчально-тренувальних груп грають контрольні вправи і тести.

Орієнтуючись на нормативні показники, які тренер може отримати, прийнявши в своїх учнів програмні нормативи, а також на рівень спеціальної фізичної підготовленості та на дані педагогічних і медико-фізіологічних спостережень, він конкретизує програмний матеріал, намічає кордони доступного в обсязі та змісті навантаження на даному етапі підготовки, а також перспективні

рубезі та шляхи їх досягнення. Однак, дотримуючись загальних закономірностей навчання і тренування з урахуванням вікових особливостей, кваліфікації та ступеня підготовленості учнів, тренер з бойового хортингу повинен будувати освітній процес так, щоб максимально індивідуалізувати підготовку спортсменів.

Значення індивідуалізованої підготовки особливо зростає на етапі становлення вищої спортивної майстерності спортсмена бойового хортингу. Відомо, що спортсмени відрізняються один від одного за руховими, функціональними, психічними й іншими можливостями свого організму. Навіть у однорідній за віком, кваліфікацією та попередньою підготовленістю групі немає двох спортсменів бойового хортингу з абсолютно однаковими показниками. Тому одне з основних завдань тренера – якомога раніше максимально індивідуалізувати процес навчання і тренування кожного учня.

10.4. Організація виховної роботи у гуртку з бойового хортингу

У виховному процесі гуртка з бойового хортингу використовуються такі основні форми організації виховання дітей: навчальні оздоровчі заняття з виду спорту бойового хортингу, спеціально організована навчальна діяльність (теоретичні заняття з теорії та методики бойового хортингу), змагання з бойового хортингу (за бажанням вихованців), ігри, самостійна діяльність вихованців (художня, рухова, ігрова, трудова, дослідницька тощо), індивідуальна робота, спостереження, екскурсії, походи, свята та розваги, гуртки іншого профілю тощо. Вони можуть бути організовані фронтально, підгрупами, індивідуально залежно від віку вихованців, педагогічної мети, матеріально-технічного забезпечення закладу, професійної майстерності педагога.

Основною формою організованої навчально-виховної діяльності вихованців гуртка з бойового хортингу залишаються заняття з різних розділів навчальної програми (тематичні, комплексні, комбіновані, інтегровані, домінантні тощо).

Тривалість спеціально організованої теоретичної діяльності (теоретичного заняття з бойового хортингу) для вихованців віком від 5 до 7 років – до 25–30 хв., для вихованців віком від 7 до 9 років – від 45 до 60 хв. (1–2 групових заняття на тиждень), для вихованців віком від 10 до 21 року – два повних заняття по 45 хв. з перервою 15 хв. (2–3 групових заняття на тиждень).

Під час складання розкладу занять необхідно враховувати їхнє домінуюче навантаження у першій половині дня (психічне, фізичне, емоційне), передбачати раціональне чергування видів діяльності (фізична, розумова, рухова, практично-прикладна) на кожному з них та доцільне використання місць для проведення занять (зокрема, спортивної та музичної зали, студійних кімнат, плавального басейну, ігрового, спортивного майданчика, музею тощо).

Організована навчальна діяльність вихованців у формі виховних бесід планується переважно у першу половину заняття з переходом на оздоровче фізичне заняття. В окремих випадках допускається проведення деяких теоретичних занять без продовження практичної частини. Виховна промова педагога має бути направленою на досягнення мети як загально-виховного підготовчого складу, так і мети даного заняття.

Це може стосуватися занять із застосуванням важких мішків (постановки ударів), застосування басейну (плавання), образотворчої діяльності в групах вихованців віком від 5 до 7 років. Елементи навчальної діяльності включаються також до інших форм роботи зі спортсменами бойового хортингу в повсякденні заняття (виконання фізичних вправ, ігри, самостійна діяльність, індивідуальна робота, спостереження, чергування тощо).

Організуюючи навчально-виховну діяльність гуртка з бойового хортингу важливо систематично використовувати завдання з ТРВЗ (теорії розв'язання винахідницьких завдань), випробування нової техніки бойового хортингу, експериментально-дослідницької діяльності, проблемно-пошукові ситуації й інші методи та прийоми, що позитивно зарекомендували себе в сучасній дидактиці.

Слід поєднувати вербальні, наочні та практичні методи, відводити належне місце продуктивним видам діяльності, в яких вихованець здатен до самовдосконалення фізичної форми й отримання знань бойового хортингу, самовираження і самореалізації (особисті улюблені прийоми, малювання, ліплення, конструювання, художня праця), а також оздоровчій, спортивно-фізкультурній, змагальній, іншій руховій, музичній діяльності.

З урахуванням різного рівня інтелектуального розвитку, відмінностей у спрямованості пізнавальних інтересів окремих спортсменів бойового хортингу доцільно диференціювати роботу з ними як на заняттях гуртка, так і у повсякденному житті, об'єднуючи дітей у підгрупи та добираючи для кожної з них окремі вправи та прийоми бойового хортингу, навчальний матеріал різного змісту, складності та відповідні методи і прийоми.

З огляду на те, що провідною в молодшому дитячому віці є ігрова діяльність, гра широко використовується у навчально-виховному процесі дитячого гуртка з бойового хортингу як самостійна форма роботи з учнями та як ефективний засіб і метод розвитку, виховання та навчання в інших організаційних формах. Пріоритет надається оздоровчим і спортивним іграм, колективним дитячим естафетам, творчим іграм (фізкультурні, сюжетно-рольові, будівельно-конструктивні, ігри-драматизації й інсценівки, ігри з елементами праці та художньо-творчої діяльності) та іграм з правилами (дидактичні, інтелектуальні, рухливі, хороводні тощо).

В деяких випадках на заняттях з такими дітьми продовж усього заняття організовуються різні види ігор з урахуванням віку дітей, їхніх ігрових інтересів, місця гри в режимі дня, місця проведення занять, змісту попередніх і наступних форм роботи, сезонних умов, ступеня фізичного й інтелектуального навантаження на вихованців.

Переорієнтація навчально-виховного процесу в сучасному гуртку з бойового хортингу на розвиток дитячої особистості надає особливої ваги таким формам організації життєдіяльності вихованця як його самостійна діяльність та індивідуальна робота з ним.

Самостійна діяльність. Самостійна діяльність вихованців організовується в усіх вікових групах гуртка з бойового хортингу в другій половині дня. Протягом виховної роботи поєднуються різні за змістовою направленістю її види (оздоровча, спортивна, художня, ігрова, трудова, дослідницька тощо) та поступово

залучаються до участі в них усі вихованці даної групи. Зміст та рівень самостійної діяльності вихованців залежать від їхнього досвіду у виді спорту бойовому хортингу, запасу знань, умінь і навичок, рівня розвитку творчої уяви, самостійності, ініціативи, організаторських здібностей, а також від наявної матеріальної бази закладу, в якому працює гурток, і якості педагогічного керівництва гуртком. Організоване проведення цієї форми роботи забезпечується як безпосереднім, так і опосередкованим керівництвом з боку педагога.

Індивідуальна робота з учнями. Індивідуальна робота зі спортсменами бойового хортингу як самостійна організаційна форма проводиться з дітьми всіх вікових груп як під час заняття, так і у вільні години (під час оздоровчих, спортивних таборів, випадкового спілкування за межами школи, прогулянок тощо) в спортивному залі, інших приміщеннях і на свіжому повітрі. Вона організовується з метою активізації пасивних вихованців, додаткових занять з окремими дітьми (новенькими, тими, що часто пропускають заняття через хворобу й інші причини та гірше засвоюють програмовий матеріал під час фронтальної роботи гуртка з бойового хортингу).

10.5. Методика морально-етичного виховання спортсменів бойового хортингу

Питання морально-естетичного виховання особистості спортсмена бойового хортингу являється актуальним для Національної федерації бойового хортингу України та є загальним питанням сучасного суспільства. Саме у формуванні молодих людей з необмеженим творчим потенціалом, високим рівнем моральних принципів та розумово-вольовою активністю зацікавлена українська держава. Тому, визначаючи проблеми зміст і методи морально-естетичного виховання спортсменів бойового хортингу дитячого, юнацького та молодіжного віку, фахівці бойового хортингу спираються перш за все, на концептуальні положення програми національної освіти про місце гуманістичних цінностей людства у вихованні молоді генерачії. Дійсно, бойовий хортинг є не просто видом спорту, а ще й ефективною і діючою виховною системою дітей та молоді на засадах українських народних традицій.

З точки зору філософської методології, всі предмети і явища знаходяться між собою у незлічених взаємозв'язках, тобто, всі можливі зміни, які здійснюються в кожному предметі чи явищі окремо, в свою чергу, викликають нові зміни. Кожне окреме явище пов'язане з іншим безліччю переходів, зв'язків, впливів, що мають взаємних характер. Проблема виховання спортсменів бойового хортингу ґрунтується саме на засадах філософського принципу внутрішньої єдності етичного та естетичного, моралі і краси, і складає тим самим його концептуальну основу.

Розглядаючи взаємозв'язок морального та естетичного з філософських позицій, ми виявляємо при цьому внутрішню спорідненість, суттєву єдність етичної і естетичної сфер у відносинах спортсменів бойового хортингу до наслідків культурно-історичного процесу, до оточуючого середовища. З гуманістичної точки зору, прекрасним є те, що бойовий хортинг духовно

підносить людину і робить її шляхетною. Якщо це внутрішньо не пов'язане з прекрасним, тоді етичне не може бути визначене морально добрим.

Тому розвиток особистості спортсмена бойового хортингу можливий лише при урахуванні взаємодії цих сторін виховання, коли міжособистісні відносини передбачають своє становлення не тільки через осмислення вірності вчинків спортсменів бойового хортингу у кожній конкретній ситуації, відповідності його моральним потребам суспільства, але й через естетичне переживання його краси і довершеності.

10.5.1. Основні характеристики морально-естетичного виховання спортсменів бойового хортингу

Поняття, завдання і засоби морального виховання

У колі педагогічних досліджень зрілість моральної свідомості характеризується вмінням аналізувати свої бажання і вчинки, міркувати про явища моральності з позицій ідеалу, давати їм відповідну оцінку. Рівень моральної свідомості визначає рівень моральної культури, тобто вміння будувати свої відносини з іншими людьми на основі поваги, доброзичливості та принциповості, уваги, чуйності.

Моральна культура особистості репрезентує ціннісно-орієнтаційну програму діяльності, підвалини якої складають когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти і на персональному рівні представляє позитивну характеристику моральних якостей особливості, включаючи культуру моральної свідомості, моральних почуттів і морального вчинку.

Як відзначають соціологічні дослідження і підкреслено у теоретичному розділі, одним з головних завдань суспільства виступає моральне виховання спортсменів бойового хортингу юнацького віку шляхом розвитку їх естетичних якостей. Мається на увазі, формування у спортсменів бойового хортингу здібностей грамотно сприймати, розуміти, обґрунтовано оцінювати твори мистецтва з точки зору загальнолюдської моралі; будувати свої відносини з навколишнім світом на засадах їх законів. Саме залучення старшокласників до духовної скарбниці врятує молодих людей від хаосу сьогодення.

У контексті сучасних проблем система бойового хортингу, як соціальний інститут, покликана допомогти дитині подолати відстань між її біологічним віком та історичним досвідом людства. Загальновідомо, що у юнацькому віці, коли закладається підмурок для майбутнього самовираження людини як соціального суб'єкта, з'являється прагнення досконало оволодіти знаннями, які на цей час піддаються різким змінам, морально-естетичним переорієнтаціям. Виховання у спортсменів бойового хортингу морально-естетичної самосвідомості, світосприйняття стає показником готовності у відповідних сферах, ефективним показником роботи тренера з бойового хортингу.

У практичній роботі з морального виховання на педагогічний колектив спортивної секції бойового хортингу покладається насамперед формування ідейної серцевини особистості – громадянських поглядів, переконань, почуттів поведінки, вчинків, єдності слова і діла.

Моральне виховання починається з перших кроків свідомого життя дитини. Саме в молодому віці, коли душа дуже піддатлива до емоційних впливів, ми розкриваємо перед дітьми загальнолюдські норми моральності, вчимо їх абетці моралі. Загальнолюдську основу моральності ми прагнемо одухотворити громадянською активністю і самодіяльністю.

Засвоєння молодого людиною загальнолюдських норм моралі ми вважаємо дуже важливим етапом формування моральної культури особистості. Привчаючи дітей додержувати основних істин моралі, ми добиваємося того, щоб кожна дитина могла щасливо жити і працювати, виховувати в ній перші громадянські спонукання, першу турботу про інтереси колективу, суспільства. У зв'язку з цим важливе значення має єдність роз'яснення, повчання, переконання, спонукання до діяльності.

10.5.2. Поняття, завдання і засоби естетичного виховання спортсменів бойового хортингу

Естетичне виховання спортсменів бойового хортингу належить до невід'ємних компонентів виховної системи бойового хортингу, що практично реалізується у єдності із світоглядним і розумовим, морально-етичним, фізичним і трудовим зростанням юнаків і виступає як необхідний фактор всебічного розвитку особистості, облагородження людини.

Естетика – (в дослівному перекладі з грецької мови – здатний відчувати, чуттєво сприйманий) – наука про мистецтво, про прекрасне в художній творчості, у природі та суспільстві. Тобто, це наука про красу.

До частин цієї науки належать: учення про сутність гарного, про естетичну насолоду, про суть мистецької творчості. Щодо педагогіки, то в ній домінує зацікавленість перенесення цього всього в поведінку людини й людські взаємини. Таким чином, естетика в педагогічному відношенні належить до понять багатопланових. Тому й *естетичним вихованням* називається цілеспрямоване формування естетичного ставлення до життя, праці, громадської діяльності, природи, мистецтва, особистої поведінки.

В естетичному вихованні спортсменів бойового хортингу помітно виділяється велика педагогічна місія виду спорту бойового хортингу як бойового мистецтва. І це закономірно. Однак пізнання мистецтва у всіх його видах і жанрах настільки багатогранне і своєрідне, що воно виділяється із загальної системи естетичного виховання як особливий його компонент. Виховання дітей засобами бойового хортингу становить предмет спортивного фізичного виховання. У сучасній педагогічній науці й практиці бойового хортингу прийнято розрізняти поняття художнє виховання й естетичне виховання. Художнє виховання охоплює тільки сферу мистецтва.

10.5.3. Особливості морального та естетичного виховання спортсменів бойового хортингу

Естетичне виховання спортсменів бойового хортингу: традиції, проблеми, інновації. Естетичне виховання пов'язане з естетичним розвитком особистості у всіх сферах її діяльності – прищеплення вміння відчувати й розуміти прекрасне в

особистому й громадському житті, в природі, праці, мистецтві. Воно покликане також будити у спортсменів бойового хортингу бажання створювати прекрасне й боротися з усім потворним. Із естетичного ставлення до дійсності випливають завдання системи бойового хортингу в галузі естетичного виховання, а саме:

- збудження естетичних потреб, тобто свідомого прагнення до прекрасного;
- прищеплення естетичного сприйняття і почуття, тобто здібності безпосередньо сприймати й переживати прекрасне;
- вироблення естетичних понять, смаків, оцінок і думок, тобто здатності не тільки сприймати, але й оцінювати і розуміти прекрасне;
- плекання естетичних ідеалів;
- виявлення й розвиток художніх творчих здібностей спортсменів бойового хортингу у різних видах діяльності та галузях мистецтва.

Естетичне виховання починається у ранньому віці дитини. Вже в дошкільному віці дітей оточують відповідно підібраними іграшками, впроваджують у побут дитячого закладу музику, навчають дітей рухам під музику, співу, малюванню, ліпленню, аплікації, виразному читанню віршів тощо.

Естетичне виховання, що проводиться на заняттях з бойового хортингу, доповнює позакласна робота у різних гуртках: драматичних, виразного читання, літературних, хореографічних, художньої гімнастики, образотворчого мистецтва, у хорах, оркестрах, ансамблях. Значна частина роботи припадає на закладів позашкільної освіти: малі академії мистецтв, центри естетичної творчості дітей та молоді, мистецькі дитячі студії, бібліотеки, дитячі опери, лялькові театри, дитячі кінотеатри й філармонії, туристські станції та станції юних натуралістів, спортивні комплекси, дитячі організації України, дитячі залізниці тощо.

Велике значення для піднесення естетичного виховання має участь дітей у конкурсах і оглядах художньої самодіяльності, фестивалях, олімпіадах, концертних програмах, художніх виставках, відзначенні народних і шкільних свят, обрядах, порадах, іграх і забавах.

Прекрасним засобом естетичного виховання спортсменів бойового хортингу виступає природа. Вихованню любові до прекрасного в природі сприяють тренування на природі, екскурсії, походи, прогулянки, вивчення творів мистецтв, присвячених природі. Однак тільки перебувати серед природи недостатньо для естетичного виховання. Тому під час прогулянок, походів, при озелененні й благоустрою міст слід звертати увагу на багатство фарб у природі, досконалість і гармонію її форм.

Повне естетичне виховання спортсменів бойового хортингу немислиме без їх участі в праці, такої, що, як писав поет, «переростає у красу». Розвивати здібність бачити прекрасне у творчій праці, будити радість активної участі в ній, розуміння її високого призначення, створювати святкову, естетичну обстановку трудової діяльності – ось необхідні шляхи естетичного виховання.

Естетичне (мистецтво) формує у спортсмена бойового хортингу високий рівень духовних якостей (естетичну свідомість), тобто духовний потенціал, на ґрунті якого плекається емоційність і чуттєвість. Естетичні почуття особистості стають чуттєвим індикатором і допомагають визначити користь або шкоду того чи іншого явища, виступають збудниками поведінкових реакцій. Людина, яка

займається бойовим хортингом і закохана в красу, насолоджується нею, підсвідомо переймає потребу високої моральності.

Саме такий рівень моральності починається тоді, коли поведінкою особистості спортсмена бойового хортингу керують не стільки примусові моральні почуття, чи знання поведінкових норм, скільки естетичні ідеали, смаки, оцінки; коли гарний вчинок стає не моментом самозакоханості, а приносить естетичну радість, коли жити так стає просто приємніше і необхідніше для неї самої.

Вище викладене дозволяє обґрунтувати методологічні передумови процесу морально-естетичного розвитку особистості спортсмена бойового хортингу, які полягають у необхідності формування в людини духовної свідомості: єдності знання, переживання і дії. Це положення визначило головні завдання морально-естетичного розвитку особистості спортсмена бойового хортингу:

опанування духовною культурою як сумою морально-естетичних знань і уявлень, без яких не може виникнути нахил, потяг, інтерес до відповідно значущих предметів і явищ;

формування і розвиток, на основі отриманих знань, здібностей їх сприйняття, які забезпечили б спортсмену можливість емоційно переживати і оцінювати значущі предмети і явища з точки зору моралі і краси;

виховання, розвиток таких якостей, потреб і здібностей, які перетворюють спортсмена бойового хортингу в активного творця морально-естетичних цінностей, дозволяють їй не лише насолоджуватися красою світу, але й активно служити їй.

У пошуках таких моральних та естетичних орієнтирів доцільно звернутись до мистецтва, яке акумулює систему загальнолюдських цінностей та ідеалів, і які можуть послужити змістом духовного розвитку, гуманізації особистості спортсмена бойового хортингу. Саме під естетичним впливом мистецтва найповніше прокидається і активізується моральний потенціал спортсмена бойового хортингу з його почуттями, знаннями, переконаннями, мотивами, нормами поведінки.

Глибокий і багатогранний народний погляд на красу. Щоб переконатись у цьому, досить взяти до уваги хоч би ті численні оцінні порівняння, які широко побутують в обігу живого мовного спілкування, та змістові відтінки слів. Такий розгалужений понятійний апарат народного погляду на красу репрезентує широту цілей і змісту масової практики естетичного виховання, спрямованого на утвердження й розвиток прекрасного у природі, суспільстві й людині та усунення потворного через засудження негарного в поведінці та вчинках людей, навколишньому житті, побуті, взаємовідносинах, непримиренне ставлення до злих явищ.

Запобіжлива профілактична лінія, спрямована на попередження потворних дій і вчинків, народною педагогікою виражена надзвичайно чітко і сильно. Варто привернути увагу до тих численних українських народних прислів'їв, приказок, гумористичних і статичних оповідань і пісень, які засуджують хиби й вади недостойної поведінки людини, а також із особливою піднесеністю актуалізувати ту частину українського фольклору педагогічного змісту й спрямованості, яка

роз'яснює й пропагує народні чесноти й красу гарних вчинків людини, доблесні риси українців.

Впровадження елементів народної культури на якісно високому рівні естетичного сприйняття, засвоєння і переростання у норми життя – важливий важіль піднесення естетичного виховання спортсменів бойового хортингу.

10.5.4. Моральне виховання спортсмена бойового хортингу

Методика забезпечення морального становлення особистості спортсмена бойового хортингу як психолого-педагогічна проблема залишається ключовою і для науки, і для практики. Нажаль, педагогічні дослідження майже не порушують проблеми розробки нових ефективних виховних методів, які забезпечували б педагогіку співробітництва у процесі фізичного виховання засобами спорту. Внаслідок цього в підростаючого покоління культивується пристосовницька мораль, є розмитими цінності орієнтації, життєві цілі й ідеали.

Зроблений пілотний аналіз наукових праць, підручників, посібників і монографій з педагогіки та методики виховання дає змогу стверджувати, що переважна більшість їх авторів трактують методи виховання як способи взаємопов'язаного співробітництва вихователів і вихованців, за допомогою яких здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив на свідомість, поведінку останніх, на формування в них необхідних якостей, збагачуються їхні різноманітні відносини (моральні, трудові, естетичні) й досвід корисної діяльності.

Пізнавальна ситуація, що склалася сьогодні у галузі дослідження даної проблеми, характеризується відсутністю загальноприйнятої класифікації методів виховання. Проте залежно від того, які домінуючі аспекти покладено основу, можна виділити кілька головних підходів до такої класифікації. Незважаючи на те, що автори по-різному намагаються підійти до проблеми, сама система методів залишається майже незмінною.

Аналіз численних праць засвідчує, що методи здебільшого поділяються на групи за характером, спрямованістю, особливістю дії, широтою застосування. На думку багатьох теоретиків і практиків, найбільш доцільним, поширеним і зручним є поділ їх на такі групи: 1) методи різнобічного впливу на свідомість, почуття і волю особистості; 2) методи організації діяльності й формування досвіду суспільної поведінки; 3) методи стимулювання.

Вибір методу більшість науковців пов'язують з його відповідністю цілям виховання та вимогам суспільства. На жаль, і досі побутує думка, що виховання – це просвітницький процес, для якого визначальним є вплив слова. Тому в своїй практичній діяльності вчителі віддають перевагу методам словесно-інформаційного характеру, а також заохочення та покарання. Дитина ж у цьому разі виступає здебільшого лише об'єктом впливу вихователя.

Методи так званого переконуючого спрямування (бесіди, лекції, диспути, роз'яснення тощо) ще недостатньо науково розроблені, в своєму арсеналі не мають засобів, які зумовлюють досягнення належного рівня внутрішньої активності й діяльності самого вихованця. Так частина вчителів часто застосовують метод етичної бесіди, проте не знають або забувають, що при цьому важливо спиратись на активність самих учнів, виховувати в них самостійність і

творчість, а тому заздалегідь не готують їх: не повідомляють тему чергової бесіди, не рекомендують прочитати конкретні художні твори, матеріали з газет і журналів, продумати деякі питання, пов'язані з їхнім власним життям, а також життям класу, школи, суспільства в цілому.

Такі методи, як привчання, вправляння, змагання, заохочення, покарання тощо, які є достатньо вживаними у виховній праці, орієнтують людину на те, що він має набути певної сукупності якостей. Одноманітність форм організації діяльності, недостатня самостійність учнів, відсутність обліку та контролю засобів стимулювання знижують ефективність вправ. Негативною рисою цих методів є те, що вправи здебільшого спрямовані на результат, а це призводить до захоплення лише кількісними результатами.

Якщо такий метод, як змагання, застосований педагогічно неправильно, він може викликати в учнів заздрощі, навіть вороже ставлення один до одного. Закріпити позицію «кожен сам за себе». Причиною цього є те, що вони недостатньо обізнані з умовами проведення змагання, не змагання, не залучаються до його аналізу та підбиття підсумків; не забезпечується гласність, відсутнє моральне і матеріальне стимулювання.

Метод заохочення може принести користь лише за умови, якщо він використаний грамотно. Вчителі ж нажаль звикли заохочувати лише вихованців. Які досягли успіхів, а тих, хто виявив працьовитість, відповідальність, чуйність, допомагаючи іншим, хоча й не домогся високих результатів, увагою обходять.

Сьогодні дуже непросто цілеспрямовано формувати морально розвинуту особистість, для якої загальноприйняті духовні пріоритети набували б глибокого життєвого сенсу й суб'єктивної цінності, виступали дійовими регуляторами моральної поведінки. Основними психологічними механізмами, які вважаються тут генетично вихідними, виступають зовнішня зумовленість, наслідування, ідентифікація. З їх допомогою дитина засвоює певні моральні норми і вимоги. Проте за своєю психологічною суттю ці механізми не є органічно необхідними щодо структур до морального вчинку й глибоко усвідомлюваними. Тому водночас засвоюється і морально несхвальна поведінка. Виховання за таких умов є процесом не досить керованим, який відбувається багато в чому ситуативно.

Виховання досягає мети. Якщо може спрямувати діяльність дитини у потрібне русло. При цьому важливо, щоб діяльність, з одного боку, розумілась як така, що виникає й формується в процесі виховання, а з другого – уявлялась у контексті самого дитинства. В цьому разі найповніше врахування характеру й особливостей власної діяльності школяра виступає не як протиставлення розвитку й виховання, а як введення в педагогічний процес важливої умови реалізації його мети.

Отже, процес виховання у системі бойового хортингу повинен включати дитину у виховну діяльність, точніше – самодіяльність, яка розгортається під дією педагогічних впливів. Цього можна досягти за умови, якщо система виховних впливів бойового хортингу проектуватиметься з максимальним урахуванням розвитку її психологічних закономірностей і особливостей у певному віковому періоді.

Тут доречним уявляється введення у виховний процес методу розв'язання виховних завдань, що поєднує в собі новітні ідеї педагогічної та вікової психології щодо джерел, рушійних сил та закономірностей розвитку підростаючої особистості. Його відмінною рисою порівняно з традиційними є те, що він активізує природну необхідність приймати рішення самостійно, без зовнішнього примусу, а також забезпечує таку операційну систему впливів, яка робить виховний процес достатньо керованим і прогнозованим.

Мораль – це набір певних правил, яких людина повинна дотримуватись. Вони не тотожні ідеалу моралі але виводяться з нього. Зміст і форми цього аспекту моралі – принципи, формулювання – визначаються людьми. Через це вони по-перше, не є абсолютно досконалими, ідеальними, а по-друге – залежать від світогляду, культури і традиції того чи іншого народу, його історії та ментальності. Якщо ідеал моралі є недоторканим, то формулювання правил моральної поведінки насправді має відносний характер.

Практичне втілення моральних норм, бачення ідеалу у різних народів мають свої особливості. Мораль розвивається, як і мислення. Останнє ґрунтується на логіці, що відбиває загальнолюдські норми. І в цьому сенсі не можна говорити, що є логіка німецька, французька, класова тощо. Проте різні народи і раси по-різному користуються законами логіки. Так само щодо моралі – вони по-різному інтерпретують загальні ідеали. І чим конкретніші рівні інтерпретації загальних законів, тим її специфіка у різних народів відчувається все сильніше.

Народам всіх часів властиве прагнення до ідеалу моралі, і в цьому сенсі мораль універсальна, однакова для всіх. За визначенням фахівців Національної федерації бойового хортингу України, це є, перш за все, голос совісті, свідомість свого морального обов'язку і зв'язана з нею оцінка своїх і чужих вчинків. Моральна оцінка часто не співпадає і навіть у багатьох випадках розходиться з оцінкою утилітарною. Шахрайство може бути корисним за своїми наслідками, але совість засуджує це. Голос совісті може бути заглушений і навіть перековерчений, але це не означає, що його нема. Він може навіть прокинутись, як це нерідко буває зі злочинцями, що під впливом тих чи інших причин усвідомлюють злочинність своєї поведінки.

Існує три сфери самовиявлення моралі.

1. *Соціальна сфера.* Мораль регулює стосунки між окремими людьми; саме тут ми найчастіше і бачимо, що моральне і що неморальне.

2. *Психічна сфера.* Йдеться найперше про моральне здоров'я і рівновагу людини. У кожному з нас існує дане нам усвідомлення того, що справедливість краща, ніж нечесність, любов краща, ніж ненависть. Так ми створені, і коли я вступаю у суперечність з цим усвідомленням, я відчуваю турботу і розгубленість. Це – сумління. Ми можемо ігнорувати його, заглушувати в собі, заперечувати, але воно завжди буде руйнувати наше задоволення собою. Це моральна хвороба. Людей не можна зробити добрими, просто пропонуючи їм закони і вказуючи, що робити, а що ні. Людина повинна жити у злагоді зі своїм сумлінням, бути морально здоровою. І лише із таких морально здорових людей можна побудувати здорове суспільство.

3. *Духовна сфера.* Матеріалістичний раціоналізм не може тлумачити мораль, бо самі поняття добра і зла є категоріями духовними. Він здатний лише понизити людину до рівня тварини і звільнити її від моралі. Поняття добра і зла вказують на відношення між Людиною та її Творцем. Передумовою моральності людини є чітка відповідь на запитання: задля чого людина повинна бути моральною? І ця відповідь – у духовній сфері, у сфері віри.

Зі сказаного вище випливає, що у моральному вихованні розрізняють «знання моралі» і «моральну поведінку». Є люди, які знають правила моралі і навіть люблять повчати інших, але самі на кожному кроці порушують ці правила або дотримуються одних правил, а порушують інші. Якщо людина присвоює не зароблене власною працею, приймає хабарі, то часте відвідування церкви і цитування Біблії чи афішування свого патріотизму не роблять її поведінку моральною. Вона досягає своїх цілей не власними силами.

Такі напівморальні люди створюють навколо себе отруйну атмосферу, і етичні розмови з власними дітьми виявляються марними. Моральна поведінка – це не лише знання правил моралі, а й прийняття їх, життя, відповідне до них, віра в них, готовність їх відстоювати. Моральна людина живе лише за свій рахунок. Це не завжди вигідно для нас, але така позиція відповідає справедливості й сумлінню, спирається на правду.

Сьогодні стає очевидним, що теза, нібито нашу свідомість визначає буття, є фальшивою і вульгаризованою. Людина керується також духовними принципами і цінностями, котрі виробило людство, і ми з таким же правом можемо сказати, що буття визначається свідомістю. Людська мораль – постійно діючий духовний фактор – має визначальний вплив на життя людської спільноти і окремої людини. Розвиток людства передбачає не лише задоволення потреб людини. Він зумовлює також вимогу, щоб вона вела себе стримано щодо природи і суспільства. Головним призначенням моралі є захист людини у суспільстві шляхом розумних обмежень її природних інстинктів.

10.5.5. Виховне підґрунтя моральності спортсмена бойового хортингу

Сказане вище спонукає нас по-іншому глянути на поняття підґрунтя або джерела моральності у спортсмена, який займається бойовим хортингом. Не варто сперечатись з приводу того, чи отримав Мойсей на горі Сінай дві кам'яні плити із Заповідями Божими. Біблія не та книга, яку можна читати поверхнево, як детектив. Поглянемо на це інакше: людина має в собі початки моральності від створення, а кожна окрема особа – від народження.

Підставу для цього дає нам той факт, що з усіх живих істот лише в ній від природи існує почуття моральності, прагнення до ідеалу Добра. На цю обставину звертають увагу фахівці бойового хортингу. Першим і основним паростком моралі є, за висловами майстрів бойового мистецтва бойового хортингу, «моральний закон в мені», за значенням і певністю існування він може бути поставлений поряд із «зоряним небом наді мною».

Але сумління не визначається генами. Надто воно було б неоднозначним, різноманітним. Вона і не зароджується внаслідок виховання, бо слідів її не було б у багатьох людей, котрі виховуються у винятково негативних умовах. Тим часом

воно є у кожному з нас. Людина може «загубити» сумління, «поміняти», «приспати», «продати» його тощо. Вона може і не розвинути його, але залишки його, як тінь, всюди і завжди йдуть за нею.

Цікаве припущення щодо появи сумління у людині висловлює український педагог І. Д. Бех. На його думку, вона одержує «моральний закон», тобто сумління, разом з рідною мовою. Важко погодитись з тим, що мова є «носієм і джерелом» сумління, бо в ній наявні всі найважливіші уявлення про добро і зло, наявне поняття правди. Ми можемо сказати про матір: «мама», «матуся», «матусенька» тощо. Але це ще не є свідченням наявності сумління в мові, і дитина не одержує його так само, як кашу в тарілці і молоко в склянці. Мова є зовнішнім сигналом щодо наявності сумління в людині, виразником її душі, універсальним засобом передачі іншим людям власних почуттів моральності. Станом нашої душі зумовлений вибір того чи іншого слова. Тому бойовий хортинг привчає людину постійно працювати над цими навичками.

Людина моральна і людина авторитарно вихована

Знання моралі ще не робить людину моральною, не гарантує правильність її вибору, тим більше не забезпечує внутрішньої готовності боротися за добро, жертвувати чимось заради нього. Звичайно, заперечуючи абсолютну вартість знання моралі, можемо все ж навести приклад, коли виховання через засвоєння правил веде до певних позитивних наслідків. Приклад, але водночас і підтвердження зворотного маємо на поверхні: в'язні в нормі можуть поводитись згідно з відповідними правилами, можливо, така поведінка поступово набере для деякого стереотипного характеру. Але цей процес виховання ґрунтується не на власній волі людини, а на страху, тискові ззовні, відсутності вибору.

Моральна диктатура здійснюється не лише в тюрмі, а й у тоталітарних суспільствах. Навіть у демократичних умовах життя людина не вільна від громадської думки, від осуду інших людей. Контроль ззовні, страх покарання тощо змушує іноді людину не красти, говорити правду, часто поводитись всупереч власній волі, виявляти певні риси людини «вихованої». Проте сьогодні, будуючи громадянське суспільство, усвідомлюємо, що цього недостатньо. В умовах свободи людині необхідно виробити власний механізм морального самоконтролю, самообмеження, причому з участю власної волі та розуму. Така людина повинна прийняти мораль як частку свого «я», бути моральною. Вона матиме свої принципи, закони, а тому зовнішні вимоги не є для неї головними. Так, люди не чинять зла, бо загалом не терплять його – ні в собі, ні в інших. Вони не крадуть не тому, що бояться закону, а тому що не бажають шкодити комусь, тому що це аморально. Вони допомагають іншим, бо такими є їхні потреби.

Зауважено, що стереотипи поведінки, сформовані в умовах страху, швидко і легко розпадаються, як тільки людина опиняється на волі, тобто, як тільки перестають діяти зовнішні чинники, на які вона запрограмована. Якщо виховання передбачає лише знання моралі, контроль за поведінкою та загроза покарань, то таке виховання не можна назвати надійним за умов свободи. Навчання моралі, яке не спирається на волю людини, не формує в ній власної позиції, є сьогодні для нас орієнтиром фальшивим.

Варто звернути увагу ще на один аспект проблеми. Традиційне виховання – через навчання моралі – повністю ґрунтувалося в раціоналістичному способі мислення. Відповідні методи основуються на гіпотезах, доказах, синтезі, аналізі, тощо. Водночас повністю заперечувались методи духовні, хоча всім очевидно, що поведінка людини переважно визначається її волею, почуттям, душею.

Хибність такого однобокого підходу в трактуванні проблеми виховання є очевидною. Якщо людиною керує не лише шлунок а й душа, то глибин виховання неможливо досягнути лиш раціоналістичним інструментарієм, неможливо з його допомогою «заглянути в душу». Натомість педагогіка може і повинна висувати дещо іншу мету: підвести людину (вихованця) до тих «дверей», де закінчується всесилля розуму, і сказати: ось твоя дорога, далі йди самостійно. Лише по той бік «дверей» людина зможе пізнати, що є добро і що є зло, бо самі ці поняття не належать до раціонального світу.

Ці поняття – духовні. Моральність бере своє коріння в духовності людини, вона є містком між людиною та її Творцем. Таким чином, людина постає перед нами в двох можливих вимірах – як людина «вихована», що знає моральні правила поза сферою віри, і як людина, котра увібрала в себе християнські засади на основі віри. Перша – діятиме згідно із зовнішніми умовами і під їхнім тиском готова будь-коли від засвоєних моральних поглядів відмовитись. Друга – буде поводитись морально, бо інакше їй не велить сумління.

Співвідношення морального з естетичним в науковій літературі висвітлено досить об'ємно, особливо у контексті виховання гармонійно розвиненої особистості засобами мистецтва, його впливу на інтелект, почуття, творчі здібності. Виходячи із завдань дослідження, важливо було з'ясувати, проблеми морального та естетичного виховання, чи співпадають механізми морального і механізми естетичного впливу.

Моральність, як філософська категорія, визначає одну з форм суспільної свідомості і виконує функцію регулювання поведінки людей у всіх без винятку галузях суспільного життя. Як складне утворення, моральність об'єднує моральну діяльність, моральні відносини, моральну свідомість. Саме форми моральної свідомості у вигляді відповідних уявлень (норм, принципів, ідеалів, понять добра і зла, справедливості і несправедливості) передбачають моральні дії, мотивують і оцінюють їх. Тому, першочергове значення слід приділяти моральній свідомості як показнику морально-естетичних якостей особистості.

Категорія естетичного представляє предметно-чуттєве втілення тих сторін об'єктивних суспільних відносин, які сприяють гармонійному розвитку особистості, її творчій діяльності та відображають прагнення до створення прекрасного. Існує також суб'єктивна сторона естетичного. Вона полягає в отриманні насолоди від результатів творчої діяльності в усіх галузях важливим моментом розвитку особистості виступає її висока моральна свідомість. Ця якість наділена естетичним ставленням людини до світу.

В свою чергу, естетичне приймає форму моральності, виступаючи як мета і засіб задоволення особистих потреб. Тому цілісна моральність є істина і естетична міра міжособистісних і суспільних відносин, а моральна особистість реалізує її в своїй практичній діяльності, світосприйманні, емоційних переживаннях, в намірі

удосконалювати себе. Даний висновок віддзеркалює природу морального та естетичного і вказує на їх відношення.

Таким чином, дослідження проблеми взаємозв'язку морального і естетичного у системі бойового хортингу дозволило зробити висновок, що естетичне прямо не впливає на моральне. Між означеними поняттями лежить більш глибокий і непрямий взаємозв'язок, бо в основу естетичного (якщо розглядати його на засадах бойового мистецтва) закладені не моральні норми і принципи, а особливий індивідуальний світогляд спортсмена бойового хортингу.

Навіть далеко не повний розгляд ідей, вичлених під час аналізу проблем морального виховання спортсменів бойового хортингу, дає змогу зробити висновок про те, що справжнє виховання є результатом поєднання спеціальних виховних зусиль як з боку вихователя, так і з боку виховуваного, з повним урахуванням впливу соціального середовища. До цього висновку етична думка йшла через переборення точок зору, які абсолютизували або суб'єктивні, або об'єктивні моменти виховання.

У першому випадку умовою збереження індивідуальності людської істоти було виключення її із суперечливої системи суспільних відносин, це означало втечу від суспільства – ескапізм.

У другому випадку відбувалося ніби розчинення людини в соціальному середовищі, що було теоретичним виправданням конформістського типу поведінки. В обох випадках мораль втрачає значення регулятора поведінки людини.

В той же час матеріальні й духовні цінності, які є надбанням людини, формуються на основі її життєвого досвіду, знань, умінь, творень, що ввібрали людські почуття і думки. Кожне покоління людей залишає свій неповторний слід у житті суспільства. Плоди діяльності людини як результат спільної праці сучасників формують те суспільне буття, яке, впливаючи на особистість, визначає певною мірою її відмітні особливості. Сучасні умови життя вносять суттєві корективи щодо цього питання.

Розширюється діапазон впливу моральної регуляції, в тому числі включаються нові ділянки соціальної реальності, які раніше лише частково підпадали під вплив моралі (ставлення до політики, природи, процесу пізнання тощо).

У суспільстві відбувається вирівнювання надто складного й тонкого балансу прав та обов'язків, моральної свободи й відповідальності особистості, чому сприяють демократичні перетворення в країні, зниження ролі соціального примусу в дотриманні тих форм поведінки, в яких зацікавлене суспільство. Зниження ролі соціального примусу супроводжується переміщенням центру ваги в самій моралі з частини норм, у котрих втілений її характер як засобу стримуючого, забороняючого, обмежуючого (це норми, які забезпечують «дисципліну гальмування»), до норм, які стимулюють, активізують діяльність людини.

Прискорення радикальних перетворень значно ускладнило ситуацію морального вибору, зробило значною необхідність усебічного врахування мотивації вчинків і всієї лінії поведінки в оцінній практиці. Тим часом ще не до

кінця осмислені в етичній теорії наслідки заміни, що відбувається нині, «традиційного» типу соціально-моральної регуляції поведінки на «сучасний» тип.

Якщо перший позначається жорсткою запрограмованістю, ґрунтується на ритуалізованому звичаї й зовнішніх механізмах контролю («а що люди скажуть?»), то другий тип регуляції передбачає поведінку людини, яка має на меті «власноручно» поставлені цілі, усвідомлює тісний зв'язок суспільних і власних інтересів, сприймає суспільні потреби як свої особисті.

У зв'язку з розширенням сфери впливу моралі відбувається активний процес перетворення значної частини моральних норм до числа складних – як за способом їх засвоєння індивідом, так і за характером їх творчої реалізації. До певних змін у моральній культурі суспільства призводить і зростання морального значення частини адміністративних і побутових норм.

Однією з найвагоміших змін у сфері сучасної моральної свідомості є висунення на передній план світоглядної функції моралі. Регулюючи поведінку індивідів у повсякденному житті, мораль являє собою й певний спосіб бачення світу, що дає змогу сприймати його як справедливий чи несправедливий, добрий чи злий. В умовах зламу ідеологізованого типу світогляду, повернення до загальнолюдських цінностей як до критерію морального розвитку закономірні певні труднощі організації моральної діяльності, забезпечення певної цілісності моральної свідомості людини.

Розвиток науково-технічного прогресу, використання передових технологій у народному господарстві ставить щороку вищі вимоги до поведінки особистості. Вчені наполягають на необхідності морального забезпечення економічних і технологічних процесів. Зазначимо, що особливо чутливі до відсутності такого забезпечення глобальні проекти, оскільки матеріальні збитки супроводжуються тут моральною деградацією суспільства.

Збільшення кількості видів професійної діяльності змінює функції спеціалістів і характер міжособистісних відносин при виконанні цих функцій, що, в свою чергу, впливає на моральну атмосферу в трудових колективах, яка тільки формується. Дедалі чіткіше усвідомлюється суспільна потреба в спеціальній моральній підготовці людей до багатьох видів професійної діяльності (насамперед у сфері обслуговування, охорони здоров'я, освіти).

Швидкі зміни у соціо професійних структурах, управлінських відносинах, стандартах споживчої діяльності супроводжуються посиленням впливу масової культури. Зміна форм спілкування та дозвілля, особливо в молодіжному середовищі, породжує нові моральні проблеми, норми й правила поведінки, способи її оцінки.

Думається, що виховна діяльність у сфері моральності набуде оптимального характеру лише за умови врахування зазначених рис моральної культури, властивої нашому сьогоднішньому суспільству. Метою всіх видів виховної діяльності, й насамперед моральної, виступає формування такої системи спонукань, де провідна роль належить саме високим моральним мотивам.

До цього часу не стихають дискусії, в центрі яких питання про те, що ж визначає формування моральної свідомості особистості: «виховання» умовами середовища чи виховання у власному значенні цього слова. Як уже

підкреслювалося, сучасна етична думка йшла до розуміння сутності морального виховання через подолання абсолютизації його суб'єктивних та об'єктивних моментів. Можливість абсолютизації останніх була зумовлена суперечливим характером морального виховання, розбіжністю між реальною соціальною практикою й спрямованістю морально-виховних зусиль суспільства.

В тому випадку, коли абсолютизувався суб'єктивний момент виховання, наголошувалося на виробленні у особистості здатності до самовдосконалення. Недоліки подібної системи виховання силкувалися виправити закликами до вихователів краще працювати, а до вихованців – енергійніше виховуватися. Визнаючи відомі пізнавальні та гуманістичні досягнення такої системи, не можна не зауважити, що вона неминуче виявлялася обтяженою догматичною повчальністю, породжувала святенництво, зіткнення внутрішніх устремлінь, бажань індивіда та його вчинків. Подібне «роздвоєння» морального суб'єкта іноді породжувало у нього хворобливе почуття провини, неможливості «праведного» способу життя. Зрештою, на таку систему морального виховання орієнтувалися релігійні концепції виховання.

Система принципів і методів морального виховання, що склалася нині, переборюючи однобічний характер попередніх систем, продовжує вдосконалюватися з урахуванням новітніх наукових і практичних досягнень у даній галузі. В цій системі перш за все треба виокремити принцип цілеспрямованості морального виховання, який відображає необхідність визначення мети виховного впливу. Як певний процес моральне виховання включає в себе передусім повідомлення виховуваним певної інформації про належну поведінку.

Отже, однією з цілей виховного впливу є формування етичних знань (принципів, норм, традицій людського співжиття). Очевидно, що метою такого впливу є й вироблення у виховуваних певних емоційних станів (почуття любові до Батьківщини, почуття жалю, совісті та відповідальності, обов'язку). Єдність знань і переживань – головна умова формування будь-якої моральної якості особистості.

Далі необхідно виокремити принцип поєднання високих вимог з повагою до особистості виховуваного. Даний принцип «спрацьовує» лише за умови, що виховуваний приймає моральні вимоги як цінності свого «мікрокосму». Принцип втілює у собі велику ідею про моральне виховання як про взаємодію між вихователем і вихованцем.

Ще один бік морального виховання розкриває принцип відповідності особистих якостей вихователя вимогам, які останній ставить до вихованців. Справедливість, чесність, усвідомлення і почуття відповідальності, обов'язку, доброзичливості і повага до людей – моральні якості гідні того, щоб бути прикладом. Тому вихователь сам повинен обов'язково мати такі якості, а отже мати моральне право вимагати від вихованців виявлення ними цих якостей на практиці.

Традиційно багато уваги в етичній науці приділяється принципам виховання в колективі й через колектив. Зараз помітно підвищився інтерес до виховної ролі суспільної думки, до проблеми врахування інтересів розвитку окремої особистості в колективі. Робилися в етичній літературі також спроби побудови соціально-

психологічної теорії колективу, згадувалася методика паралельної дії. В умовах кардинальних змін, що відбуваються нині в країні, особливий інтерес викликає й на практиці й у теорії проблема формування колективних перспектив. Інакше кажучи, мова йде про вибір моральних цілей, що могли б служити організації життєдіяльності як старшого покоління, котре переживає крах соціалістичних ілюзій, так і молоді, яка шукає нові життєздатні ідеали.

У тісному взаємозв'язку з принципом виховання в колективі й через колектив перебуває принцип індивідуального підходу в моральному вихованні. Він відображує необхідність урахування вихователем індивідуальних особливостей вихованця, своєрідності його особистості, темпераменту, характерологічних рис, сильних чи слабких сторін, що дає змогу більш диференційовано застосовувати загальні способи впливу в кожному випадку. Разом із тим не можна обмежитися тільки цим аспектом реалізації даного принципу. Важливішим є створення найсприятливіших умов для розвитку індивідуальних задатків і здібностей вихованця секції бойового хортингу.

Реалізація принципу на практиці ставить за мету насамперед актуалізацію завжди своєрідного морального потенціалу особистості. Зрештою, дотримання цього принципу сприяє усвідомлено-емоційному сприйняттю моральних вимог, що йдуть від вихователя до вихованця як власних, у гармонії з індивідуальними інтересами, як вказівок самому собі. Як свідчить історія етичної думки, роль активності й самодіяльності особистості завжди високо цінувалася. Визнається їх роль у сучасній теорії виховання, проте на практиці все часто зводиться до декларацій про значення активності вихованців, закликів до самодіяльності. Одним із факторів, які негативно впливають на реалізацію принципу самодіяльності, є й так звана проблема «виховного ризику».

Намагання уникнути конфліктних ситуацій, надмірне обмеження активності й самодіяльності молодих людей, намагання захистити їх від боротьби з труднощами життя, бажання уникнути конфліктних ситуацій у вихованні, з тим щоб зробити процес виховання дуже рівним, спокійним, зовні благополучним, чреваті небезпекою одержання негативних результатів. Надмірна опіка дітей з боку батьків, відсутність у дітей простору для ініціативи, позбавлення їх можливості самостійно приймати рішення формують безвідповідальних і безвільних людей.

Найвищим рівнем реалізації принципу самодіяльності у вихованні є організація самовиховання особистості. Інтерес до цієї проблеми постійно зростає, хоч ця сторона реалізації принципу самодіяльності у вихованні ще слабо відображена в етичній і педагогічній літературі. Важливою ланкою в системі розглянутих принципів є принцип морального виховання в процесі суспільно значущої діяльності.

Формування особистого смислу діяльності зумовлюється збігом мети людини й мети суспільно значущої діяльності, що використовується як виховний засіб, тим, наскільки ця діяльність сприяє досягненню мети, яку ставить перед собою індивід. Водночас слід зазначити, що виховувальні можливості діяльності полягають і в тій системі, яка склалася об'єктивно, відносин, контактів усередині колективу, в які індивід з необхідністю вступає в процесі цієї діяльності.

Якщо ж діяльність не набуває для суб'єкта морального характеру, її виховний потенціал знижується. За повної розбіжності цілей особистості й діяльності, в яку вона включена, можливий і негативний вплив діяльності на моральні якості людини, які в цей час складаються й формуються. Якщо ж змінити вид діяльності неможливо, то це викликає відоме явище – «роздвоєння» моралі, коли головною рисою характеру морального суб'єкта стає лицемірство.

Наведені принципи морального виховання не подаються тут у докладному викладі. Цим лише ставилося завдання розповісти про дані принципи, намітити можливості подальшого вдосконалення їх аналізу. Відповідно до однієї з традиційних класифікацій методів виховання їх поділяють на три групи: переконання, вправи і спонування. Так у числі найпоширеніших методів морального виховання є переконання і вправа, заохочення й покарання, або: вправа, переконання, привчання, схвалення й заохочення, засудження й покарання тощо.

Більш послідовним уявляється групування методів морального виховання, запропоноване системою бойового хортингу. Воно будується на одній підставі (методи аналізуються як способи цілеспрямованого впливу вихователів). Виділяються пояснювально-репродуктивні методи (виклад, пояснення, повчання, переконання); методи привчання і вправи (інструктаж, показ, тренування, доручення); проблемно-ситуаційні методи (постановка моральних завдань, створення колізій, зміна мотивів діяльності); методи стимулювання (схвалення, похвала, довір'я, оцінка, заохочення, подяка, нагорода); методи гальмування (догана, попередження); методи керівництва самовихованням учнів (поради щодо вибору власного ідеалу, поради щодо самоаналізу, самооцінка особистої поведінки, поради щодо вироблення навичок самонавіювання, самонаказу, самосхвалення, самозасудження).

Така система методів морального виховання має свого адресата – спортсменів бойового хортингу, дітей, юнаків, учнівську та студентську молодь. Деякі з виділених методів вимагають ретельнішого обґрунтування.

Перспективним у літературі останнього десятиріччя є виокремлення методів морального виховання з урахуванням моральної структури особистості, основних пунктів процесу засвоєння нею моральних норм. До числа структурних компонентів моральної особистості звичайно відносять моральне знання про зміст моральних принципів і норм, моральний взірець їх здійснення, засвоєння на певному рівні, моральну оцінку й усвідомлення, емоційно сприйняті знання.

Характер, рівень узагальнення знань і ступінь усталеності їхнього зв'язку з емоційними станами визначають зміст моральних переконань, потреб, якостей тощо. Орієнтуючись на вказані структурні компоненти моральної особистості, можна виділити, по-перше, метод етичної інформації (повідомлення моральних знань за допомогою відповідних засобів); по-друге, метод моральної оцінки; по-третє, метод морального прикладу (ідеал, приклад вихователя); по-четверте, метод проблемної, в тому числі конфліктної, ситуації.

Перші три методи забезпечують певний рівень готовності особистості до розв'язання моральної проблемної ситуації – вибору мети й способу діяльності. Останнє, як відомо, є важливою умовою морального розвитку особистості.

Розв'язуючи проблемну ситуацію, особистість переживає моральний смисл діяльності, у процесі ж розв'язування відбувається й засвоєння моральних норм і принципів.

По суті, мета будь-якої цілеспрямованої дії на людину ззовні полягає в тому, щоб сформувати потребу в самовихованні. Мета буде досягнута, якщо людина відчуває моральну потребу бути кращою, досконалішою.

Не всім, звичайно, дано здійснити що-небудь справді «велике». Не останньою перепорою є в цьому й сама людина. Проте велика особистість не може здійснитися, якщо вона не стане на висоту суспільних вимог, не буде здатна розв'язувати історичні завдання, не розвине в собі здатність бачити далі за інших і хотіти сильніше за інших. Таке прагнення має стати надбанням кожного спортсмена бойового хортингу.

Важкий, багато в чому драматичний шлях, яким іде соціальне перетворення світу. Радикальні зміни в житті нашого суспільства підтверджують актуальність завдання подальшого вдосконалення морального виховання, необхідність пошуку шляхів оптимального вирішення пов'язаної з ним проблеми формування моральної особистості.

10.5.6. Морально-ціннісні орієнтації спортсмена бойового хортингу

У житті людини моральні цінності відіграють дуже важливу роль. Це пояснюється тим, що повноцінний моральний вибір, твердість моральних позицій особистості, здатність «вийти» за межі безпосередньої необхідності передбачають наявність загальної основи для самоствердження людини як творчої особистості. Такою основою виступають цінності, що виражають моральну орієнтованість і ціннісний сенс поведінки людини.

Треба зауважити, що поняття «цінність» функціонує у філософській, психологічній науках і в його основу покладено наявність у певних предметах, явищах, довколишній природі ознак і властивостей, які відображають їхню значущість для людини чи суспільства, тобто якість чи властивість предметів і явищ, котрі становлять актуальну потребу особистості.

Цінності набувають соціального сенсу, реалізуються і справляють вплив на свідомість і поведінку особистості лише в тому разі, якщо вони глибоко усвідомлюються і сприймаються особистістю як ціннісні орієнтації в світі людських потреб і, передусім, моральних. Становить інтерес висловлювання з цього приводу, що те, що як предмет, котрий стає потому метою діяльності, спонукає людину до дії, має бути значуще для неї: саме здійснюване в дії ставлення до того, що значуще для суб'єкта (і що через це стає для нього переживанням), є джерелом, яке породжує дію, – його мотивом і тим, що надає йому сенсу для суб'єкта. При цьому особистісна значущість тієї чи іншої можливої мети для людини, як суспільної, зумовлена й опосередкована її суспільною значущістю.

Саме в цьому разі цінності виступають своєрідним «локатором», спрямованим у певному ракурсі для знаходження ціннісного сенсу в моральному виборі. Таким чином, ціннісну орієнтацію можна уявити як здатність моральної

свідомості постійно в найрізноманітніших ситуаціях спрямовувати помисли й дії людини на досягнення тієї чи іншої моральної цінності.

В будь-якому суспільстві потреба й можливість формулювати цінності є зовсім не простою справою. Кожна конкретна моральна цінність у вигляді норми чи поняття має тривалу й складну історію свого виникнення та розвитку. Тому за кожним вираженням цінності – нормою, оцінкою, ідеалом – слід шукати об'єктивний ціннісний зміст моральної вимоги, яка й виступає підґрунтям ціннісної орієнтації. Будучи елементом моральної свідомості, ціннісні орієнтації крізь призму суб'єктивного, особистісного сприйняття відображають не тільки корінні інтереси та основні цінності людського буття, а й формулюють більш чи менш чіткі поняття сучасної людини про сенс життя, про людяність, про співчутливість тощо.

Водночас, оскільки в суспільстві люди не в однаковій мірі сприймають поширені й усталені цінності, то нерідко вони формують свої власні цінності, які можуть існувати або як ідеальна категорія, породжуючи суперечність між свідомістю й практичною поведінкою, або мають спрощений характер, що не виходить за межі буденних уявлень і, будучи, як правило, в таких випадках недосить стійкими, вступають у нерозв'язні суперечності з суспільними нормами й цінностями.

По суті, ціннісна орієнтація – це і є вибір особистістю такого типу поведінки (вчинку), в основі якого лежать певні, з тою чи іншою глибиною усвідомлені (чи взагалі неусвідомлені) цінності.

Якщо для одних людей практиковані в суспільстві цінності самоочевидні й вони схильні в своїй поведінці орієнтуватися саме на них цілком усвідомлено, то для інших ці цінності можуть бути незрозумілими, недосяжними або, що зовсім не рідко, уявлятися формальними, декларативними. В цьому випадку справжні морально-ціннісні орієнтації особистості спортсмена бойового хортингу можуть бути нею недостатньо усвідомленими і встановити їх можливо лише за поведінкою людини протягом ряду років. Саме лінія поведінки, моральне самопочуття особистості дають достатню підставу стверджувати, що морально-ціннісна орієнтація свідомості стійкіше виражає моральний сенс ціннісних координат у виборі вчинків і дій особистості, ніж окремі спонукання чи оцінки.

Ціннісна орієнтація може бути спрямована як на справжні, високі цінності, так і на хибні, ниці, навіть на антицінності. Ступінь моральності особистості, її духовності великою мірою залежить від укоріненості в її психіці стійких орієнтацій на гуманні цінності та ідеали.

Сьогодні наше суспільство криво зацікавлене в тому, щоб кожна особистість знайшла себе й своє місце в зовсім нових умовах, у системі принципово нових ціннісних координат, що виникли в результаті значних соціально-економічних і політичних змін. Минулий досвід ціннісної орієнтації в суспільному та індивідуальному житті за цих умов чимдалі знецінюється. Більшість людей чимдалі важче сприймає нові реальності, котрі не піддаються поцінуванню за ціннісною шкалою, сформованою за інших умов.

У попередній ціннісній шкалі багато цінностей приймалося під впливом ідеології як апріорні. Виниклі соціально-політичні рухи, нові суперечності

привели до того, що ця шкала цінностей уже не спроможна служити орієнтиром моральної поведінки, а нова тільки починає складатися. Її це не може не позначатися на поведінці як окремого індивіда, так і різних суспільних груп та утворень. Адже моральність тривалий час підмінялася ідеологією, яка за сприятливих умов однозначно нав'язувала упереджене ставлення до життя, людини, її думок.

Так, протягом тривалих років у нашому суспільстві вважалося, що ідеї добра, справедливості, сумлінності, взяті самі по собі, в їхній загальнолюдській формі, без співвіднесення з конкретними класово-політичними категоріями є вираженням соціальної фальші, прикриттям корисливих інтересів панівних класів суспільства. Оскільки ж соціалістичне суспільство сприймалося як реальне гуманістичне, в якому відсутній панівний клас, то потреба в орієнтації на загальнолюдські цінності добра, гідності, совісті просто відпадала, а сама думка про самоцінність людської особистості вважалася ідейно ворожою.

Тому сьогоденне повернення до визнання загальнолюдських цінностей, відмова від класово-політичних критеріїв є не тільки проблемою теорії, а й важливим ступенем свободи в її людському та соціальному проявах.

Необхідність формування моральної, гідної, здатної до відповідального вибору людини робить особливо актуальною проблему її морально-ціннісної орієнтації. Та чи має людина внутрішні резерви в творчому виборі своїх дій і вчинків, які збільшили б її моральний потенціал і ступінь відповідальності за все, що коїться довкола неї? Чи можна визначити комплекс найсуттєвіших цінностей, орієнтація на які дала б можливість людині жити врівень із часом, подолати духовну кризу, здобути моральну рівновагу? Щоб зрозуміти й оцінити в сучасному сприйнятті соціально-філософський та етичний смисл цих питань, потрібен глибокий аналіз складних і багатозначних процесів суспільного життя та дослідження всього багатства особистості, її внутрішнього світу, свідомості та поведінки, безпосередньо визначених її морально-ціннісними орієнтаціями, адже людина й уся сфера її життєдіяльності органічно включені в історичний процес.

Поведінка людей у суспільстві, як така, що відносно повторюється, закріплює певну взаємозалежність моральних вимог у досвіді поколінь, а моральними цінностями виступають проголошені суспільною моральністю принципи, норми, правила поведінки, ідеали. Усталена в суспільстві система цінностей є сукупністю моральних оцінок і проймає собою (явно чи завуальовано) всю духовну культуру суспільства, відбиваючись у світоглядно-філософських концепціях, у творах мистецтва, проголошуючись у процесі виховання підростаючого покоління, закріплюючись у типовому для даної епохи ладі моральної свідомості, загальноприйнятих моральних кодексах, способі думок і переживань людей.

Таким чином, можна сказати, що цінності й виникаючі на їхній основі ціннісні орієнтації, відображуючи певні усталені відносини в суспільстві, детерміновані (причинно-зумовлені) насамперед тим чи іншим характером суспільних відносин. Однак зауважимо, що абсолютизувати залежність цінностей і морально-ціннісних орієнтацій від характеру суспільних відносин не слід.

Активність свідомості й свобода вибору в системі цінностей і ціннісних орієнтацій не може бути перебільшена.

Світ цінностей – це передусім світ культури, духовності людини, її моральної свідомості, тих оцінок, у яких виражається міра духовного багатства особистості. Оскільки ж основною абсолютною цінністю є людина, то дуже важливо зрозуміти, що ж звеличує людину, без чого неможливе повне розкриття її творчих здібностей (на рівні потреб), що виступає як необхідні умови її буття (на рівні інтересів), а також і те, що відповідає поняттям про призначення людини та її гідність, ті моменти в мотивації, в котрих розкривається самоствердження та свобода особистості.

Потреби, інтереси, здібності та цінності – взаємодіючі елементи моральної свідомості та поведінки особистості. Через те, що вибір людиною своїх дій і вчинків часто мотивують потребами та інтересами, звернімося до цих понять і спробуймо розкрити їхнє стимулююче у виборі поведінки значення та співвідношення з ціннісною орієнтацією.

Найзагальніше, філософське значення категорії «потреба» полягає у вираженні певної потреби суб'єкта в сукупності зовнішніх умов його буття, претензій до вищих обставин, що впливають із його сутнісних властивостей, природи. В цій своїй якості потреба виступає як причина діяльності (ширше—як причина всієї життєдіяльності). Таке широке тлумачення потреби виходить за межі суспільної науки, оскільки потреба – невід'ємна властивість усього живого, момент самої життєдіяльності організму, внутрішній стимул усякої поведінки живої істоти.

Чим складніший організм, тим ширше коло його потреб і тим різноманітніші форми їх задоволення. Однак зауважимо, що потреби живого організму – біологічні. Оскільки ж ідеться передусім про людину, то нас цікавлять потреби соціальні, в яких біологічні потреби діють немовби у знятому вигляді, становлячи складне переплетіння природного та соціального й виступаючи ніби відправним пунктом усієї системи стимулювання.

Інакше кажучи, потреба виступає універсальною спонукальною силою в будь-якій сфері людської діяльності. У сфері моральності потреби характеризують ціннісне ставлення суспільної людини до світу й зумовлюють моральні якості особистості, її поведінку. Це дуже важливо підкреслити, бо ціннісні стимули зачіпають особистість, структуру самосвідомості, особистісні потреби.

Справжнє самоствердження можливе тільки тоді, коли особистість, діючи в ім'я ідеалів-цінностей, здатна звільнитися від влади потреб, подолати свою підлеглість їм, стати вище за них. Свобода людини є завжди звільнення від влади нижчих цінностей, вибір вищих цінностей і боротьба за їх утілення. Безсумнівно, що людина, в мотивації діяльності якої домінують лише найнеобхідніші потреби, завжди перебуває під контролем зовнішніх обставин і не може бути вільною.

Потреби тісно пов'язані з інтересами. Інтереси, як і потреби, являють собою особливий вид суспільних відносин і не існують самі по собі, поза тими особами, соціальними групами, які виступають їхніми носіями. Як об'єкти інтересу постають матеріальні та духовні цінності, соціальні інститути й суспільні відносини, звичаї, побут. В інтересах відображується соціальне становище

індивідів, що власне й зумовлює їхню роль як надзвичайно важливих спонукальних стимулів дії та рушійних сил суспільного розвитку. Тому вони є реальною силою, з якою необхідно рахуватися.

Крім того, інтереси є також і підвалинами ідеології, котра відображує певні соціальні інтереси. Ідеологія виробляється теоретиками й політичними діячами й через визначення окремих понять, філософські спори, дискусії про моральність, оцінки тих чи інших творів мистецтва, судження про політичні події, що відображають боротьбу різних концепцій, які, у свою чергу, пов'язані з реальними інтересами, діючими в соціально-економічній і політичній сферах. Процес вираження інтересів в ідеологічній формі ускладнюється як ступенем розвитку інтересів, так і здатністю ідеології в завуальованій формі приховати інтереси тих або інших соціальних груп чи класів.

Інтереси також пронизують собою й усю систему цінностей, культури суспільства. Оскільки кожна соціальна група вибірково ставиться до всієї сукупності духовних багатств, накопичених людством, інтереси й потреби тої чи іншої групи виступають як критерії добору цінностей даної соціальної групи й дістають своє завершення через певні форми символізації, котрі діють уже як безпосередні спонукання діяльності, як мотиви.

Таким чином, можна зробити висновок, що потреби, інтереси, цінності справді лежать в основі людських дій, учинків, думок, проявляються в різній сукупності практичних мотивів дії й самі, в свою чергу, мають підґрунтям систему історично провідних типів і способів діяльності, що виникають у зв'язку з матеріальним виробництвом і базисними виробничими відносинами. Та не тільки. У відповідності з матеріалістичним розумінням людини й світу людини суспільна реальність, у тому числі й прояви духовного життя, складаються як результат цілепокладальної, раціональної діяльності людей, проте в кінцевому підсумку поза й незалежно від їхньої свідомості та волі – як система матеріальних відносин з приводу виробництва свого життя.

Та якщо визнати, що особистість є не тільки продукт, а й умова цілепокладальної, раціональної діяльності, то з усією очевидністю ми мусимо визнати, що ціннісні стимули зачіпають особистість, структуру її самосвідомості, особисті потреби та інтереси, перетворюючи їх на моральні потреби й моральні інтереси. Без них не може бути подвигу, розуміння суспільних інтересів, справжнього самоствердження особистості.

Не можна не погодитися, що діяльність, цілком і повністю визначувана потребою, ніяк не може бути вільною, такою, що вибудовує нові цінності творчої діяльності. Доки людина перебуває під владою потреби, говорити про свободу нічого. Вона повинна в тій чи іншій мірі звільнитися від цієї влади, подолати свою підлеглість потребам, стати вище за них. Якщо ж від цього відмовитися, то ми одержуємо діяльність, за якої особистість виступає на правах суто функціонального придатка.

Справді духовна особистість – це передусім морально суверенна особистість, чий ціннісні орієнтації спираються на шкалу моральних цінностей, що мають загальнолюдську, гуманістичну перспективу. Для людини дуже важливо реалізувати свої наміри та цілі, продиктовані потребами та інтересами, але не

менш важливо й те, що це за наміри та цілі і яке їхнє відношення до внутрішнього морального світу людини, а тому вони можуть виступати як моральні потреби.

Кваліфікуються моральні потреби як вид вищих соціальних потреб, котрий характеризує стійкі психічні стани людини, що виражають її добровільне й некорисливе прагнення творити добро, утверджувати справедливість, викорінювати зло. Ціннісна орієнтація, виражена в моральних потребах, по суті проймає всю психіку людини, через мислення, почуття, підсвідомі спонуки, дає можливість людині вибирати навіть на інтуїтивному рівні ту лінію поведінки, яка впливає з прийнятих нею цінностей.

Безумовно, найзначнішу роль відіграє усвідомлена ціннісна орієнтація, оскільки вона посилює регулятивні можливості самої моралі, бо підкорює всі компоненти моральної свідомості єдиній меті й посилює здатність людини передбачати результати своїх дій. Як рушійні мотиви поведінки ціннісні орієнтації особистості дають можливість визначити крізь призму суб'єктивного сприйняття своєрідність і найхарактерніші риси сучасної епохи, пізнати й зрозуміти, наскільки людина володіє моральною здатністю відповідати потребам розвитку суспільства, наскільки вона творчо активна або пасивна і байдужа людина, саме конкретна людина, а не конкретно-історичний тип особистості.

Однак ми ризикуємо багато чого не зрозуміти в людині, якщо будемо зводити її моральну свідомість тільки до опосередкованої соціальними чинниками сукупності норм, принципів, уявлень про обов'язок і не спробуємо зрозуміти особистісного змісту морально-ціннісної орієнтації. Надзвичайно багато людей зважать у духовно-моральному вихованні тільки на моральні норми з жорстко фіксованим однозначним змістом, на пріоритет розуму в складній психологічній структурі людини.

Залежно від того, як спортсмен бойового хортингу дивлюся на себе, він знайде в собі й соромливість, і нахабність; і цнотливість, і розпусність, і балакучість і мовчазність; і працелюбність, і розпещеність; і винахідливість, і тупість; і понурість, і добродушність; і брехливість, і правдивість; і вченість, і невігластво; і щедрість, і скупість, і марнотратство. Кожен, хто уважно вивчить себе, знайде в собі, й навіть у своїх судженнях, цю нестійкість і суперечливість.

Із форм моральної активності особистості виділяється дружба, яка здатна сприяти встановленню соціальних відносин, що усувають розрив між внутрішнім світом індивіда і його зовнішньою поведінкою. Підготовка людини до такого роду моральної активності піднімає її над егоїстичними інтересами, включає в життя суспільства, робить зайвими офіційні чесноти, що протистоять реальному індивіду. Механістична модель суб'єкта і його діяльності припускає матеріалістично причинне пояснення психічних процесів, виводить цілий ряд проблем людинознавства з-під опіки теології.

Спираючись на широкий загальний емпіричних психологічних спостережень і використовуючи досвід природничо-наукового дослідження в психології, виділяються у діяльності душі такі її сторони, які вважають за можливе досліджувати з допомогою механістичної науки. Об'єктивна природна краса розкривається в людській діяльності як моральне добро. Мораль і мистецтво дуже близькі одне до одного. Естетично ідеалізуючи мораль, не приймається тієї

брудної іпостасі моралі, якої вона набула в споживчому суспільстві. Мистецтво як практика впливає на індивіда морально піднесено.

10.6. Формування інтересу вихованців до занять бойовим хортингом

Це головне педагогічне завдання, що очевидне та не вимагає доказів.

Вік вихованців у групах початкової підготовки бойового хортингу в основному від 5 до 7 років. У цьому віці ще не сформована особиста мотивація, і діти приходять у бойовий хортинг під впливом батьків, друзів та інших обставин. У цей період зайва вимогливість і жорсткість, прагнення форсувати результати підготовки за будь-яку ціну, а саме подібні методи виховання бойового духу можуть відштовхнути дитину, ще не зміцнілу ні фізично, ні психологічно. В першу чергу потрібно сформувати індивідуальну мотивацію, виходячи з психофізичних особливостей вихованця, а потім домогтися прагнення до регулярного відвідування занять.

Тільки після цього можна підвищувати вимогливість у досягненні результатів фізичної та спеціальної підготовки. Перші заняття бойовим хортингом повинні бути легкими. Потім у міру розвитку та зміцнення тіла, завдяки повторенню рухів, починається відпрацювання прийомів із більшою силою та міццю, і тоді фізична витривалість зростає. Також буде змінюватися стан гнучкості тіла, необхідної в бойовому хортингу, зокрема, при ударах ногами.

Однак крім фізичної витривалості та гнучкості починаючому спортсмену бойового хортингу буде потрібна незламна воля. Але поряд з волею, що дозволяє долати фізичні випробування, необхідна ще й любов до бойового хортингу. Молоді подобається в бойовому хортингу його змагальний дух, дітей і людей у віці привертає основна базова техніка та навчальні сутички. Жінки-спортсменки знаходять у бойовому хортингу пластику та гімнастичні вправи й одночасно спосіб самозахисту, відповідний до їх фізичних даних.

Виховання загальної фізичної підготовленості та спеціальних рухових навичок

Вирішення цих завдань досягається за допомогою комплексу заходів, які на даному етапі носять загальнооздоровчий характер з елементами спеціалізації бойового хортингу. Наприклад, з метою виховання загальної фізичної підготовленості використовуються загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, рухливі ігри, рухливі ігри з елементами бойового хортингу в захваті, вправи на формування загальної координації та гнучкості, вивчення прийомів самостраховки при падіннях.

Спеціальні рухові навички формуються за допомогою вправ відповідних етапу початкової підготовки. За допомогою цих вправ формуються навички виконання спеціальних стійок і положень тіла, рухів, що становлять суть ударів і захистів, простих кидків з невеликою амплітудою, різних способів захватів, пересувань, принципів виведення супротивника з рівноваги та принципів збереження стійкості.

Виховання первинних навичок ведення сутички

Вирішення цього завдання пов'язане з тим, щоб навчити спортсмена бойового хортингу використовувати в навчальній сутичці спеціальні рухові навички. Кожна з таких навичок лежить в основі дій, з яких і складаються найпростіші прийоми сутички, наприклад:

- відходи пересуваннями й ухили від ударів;
- виконання захисних дій руками;
- пересування в бойовій стійці;
- виконання ударів руками та ногами;
- боротьба за захват тулуба;
- звалювання й утримання суперника в положенні лежачи.

Суть методики полягає у виконанні формалізованих вправ, складність яких підвищується в процесі навчання від етапу до етапу.

Вдосконалення навичок, отриманих на попередньому етапі

Етап удосконалення характеризується більш вимогливим ставленням до спортсменів бойового хортингу у питаннях досягнення результатів і усвідомленим ставленням до занять з боку самих вихованців. Це пов'язане зі збільшенням обсягу фізичного навантаження й істотним розширенням арсеналу рухових навичок, що, природно стане вимагати від вихованців максимальної зібраності та наполегливості. З ряду завдань даного етапу, кожне з яких по-своєму важливе, слід виділити ті, які представляються важливими в плані вдосконалення у спеціалізації. Це вдосконалення навичок, отриманих на попередньому етапі навчання, формування спеціальних фізичних якостей і рухових навичок, формування навичок ведення спортивної сутички.

Це завдання вирішується шляхом систематичного повторення техніко-утворювальних дій, базових і формальних вправ, навчальних сутичок попереднього етапу, але з іншим якісним змістом. Наприклад, техніко-утворювальні дії таких прийомів, як удари та захисти руками, удари ногами, пересування в бойовій стійці, виведення супротивника з рівноваги, виконуються не тільки з урахуванням дотримання траєкторії та характеру руху, а також з поступовим наповненням цих рухів фізичними якостями, смисловою зміною темпо-ритмічних характеристик. Те ж стосується базових і формальних вправ, а також навчальних сутичок.

Формування спеціальних фізичних якостей і рухових навичок

На етапі вдосконалення формуються навички виконання дій, що лежать в основі ефективних прийомів бойового хортингу, якими є кидки та больові прийоми на руки. Програма періоду навчання передбачає вивчення таких кидків, як передня і задня підніжки, передня, задня та бічна підсічки, зачепи зовні і зсередини. Серед больових прийомів на руки виділяються важелі назовні та всередину, вузол ліктя, загин за спину. В питаннях фізичної підготовки відбувається чіткий поділ на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка передбачає самостійні заняття, в які включаються оздоровчий біг і плавання, функціональна гімнастика, дотримання

здорового способу життя, особиста гігієна. Спеціальна фізична підготовка характеризується системним підходом до формування координації, гнучкості, сили, швидкості та витривалості в руслі спеціалізації бойового хортингу. Крім цього, виконуються базові та формальні вправи підвищеної складності.

Формування навичок ведення спортивної сутички

Під спортивною сутичкою слід розуміти навчальну сутичку, яка проводиться в рамках кваліфікаційних іспитів на ступені бойового хортингу в режимі імпровізованої сутички, але за певними правилами та з метою вирішення конкретних педагогічних завдань, а також змагальні сутички. Підготовка до таких змагань проводиться за допомогою відпрацювання спеціальних вправ і доведення виконання цих вправ до рівня стійкого досвіду. Етап перспективного профілювання – дуже важливий етап не лише періоду навчання, але і всього багаторічного циклу.

На цьому етапі формуються якості, що характеризують інструктора та майстра бойового хортингу, створюється інтелектуально-моральна та фізична основа для зростання майстерності вже на іншому якісному рівні. Істотно розширюється тематична структура програми навчання, особлива увага приділяється основоположним принципам ведення реальної сутички, набувається інструкторський досвід і досвід суддівства змагань. Основні завдання даного етапу – це вдосконалення навичок, отриманих на попередніх етапах підготовки, підвищення рівня найбільш важливих сторін фізичної підготовленості в спеціалізації бойового хортингу, ознайомлення з принципами проведення змагальних сутичок.

Підвищення рівня фізичної підготовленості

На даному етапі на перший план виходить цілеспрямована робота над швидко-силовими якостями та швидкістю складної рухової реакції. Для формування швидко-силових якостей використовуються спеціальні вправи з неграничними обтяженнями і вправи ударного типу. При цьому для кожної групи однотипних рухів, характерних для бойового хортингу, розробляються спеціальні вправи. Можна використовувати і типові вправи, але для підвищення ефективності.

Складна рухова реакція – це поєднання реакції на рухомий об'єкт з спричиненою нею реакцією вибору. З метою вдосконалення цих якостей використовують спеціальну гімнастику для очей, вправи для концентрації уваги, виховують здатність використовувати тактичні прийоми, здатність до варіативних дій. Доцільне використання методів саморегуляції, що сприяють зняттю психічної напруженості.

Введення в змагальну діяльність

Основні характеристики, які відрізняють навчальну або спортивну сутичку від реальної сутички – це дистанція між суперниками, на якій вони виконують дії, це динамічні властивості дій, можливості у виборі засобів ведення сутички та її кінцева мета. На даному етапі даються уявлення та формуються первинні навички

ведення змагальної сутички. Це досягається за допомогою виконання умовно-реальних сутичок у різних темпових і силових режимах.

Сенс таких сутичок полягає у виконанні обумовлених дій, але з максимально можливими швидкісно-силовими характеристиками та на реальній дистанції. У міру вдосконалення навичок змагальної сутички ступінь обумовленості знижується, однак це веде до підвищення можливості травматизму, навіть самого мінімального. На цьому етапі навчання необхідне використання спеціального захисного спорядження та спеціальної методики.

10.7. Дисципліна під час проведення занять з бойового хортингу

Заняття з бойового хортингу проводяться під впливом суворої спортивної дисципліни. На кожному тренувальному етапі, в процесі виконання кожної вправи, кожного завдання всі спортсмени і тренери повинні постійно підтримувати колективний порядок і традиційні дисциплінарні норми. Без дотримання дисципліни бойовий хортинг як бойове мистецтво втрачає свій зміст і сенс. Бойовий хортинг починається з дисципліни і сам по собі є дисципліною з високими вимогами.

Без дисципліни неможливий процес навчання техніки і тактики, а головне – неможливий процес виховання. В іншому випадку бойовий хортинг може стати небезпечною зброєю в руках недисциплінованого та неповажного учня. Володіння бойовим хортингом, досконале знання його прийомів так само смертоносно, як справжня холодна чи вогнепальна зброя. І залежно від того, як і коли спортсмен бойового хортингу нею користується, вона може бути корисною для людей і конструктивною чи небезпечною та загрозливою та деструктивною. Під час проведення тренувального процесу використовується два основних види дисципліни: профілактична та коригувальна.

Профілактична дисципліна являє собою позитивний процес навчання, спрямований на досягнення загальних і приватних цілей. Цей вид дисципліни відповідає вимогам добровільної та наполегливої роботи кожного вихованця гуртка з бойового хортингу заради оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками. Профілактична колективна дисципліна під час проведення тренувань є кінцевою метою будь-якого тренера. Коригувальна дисципліна – це процес виявлення та виправлення небажаної поведінки вихованця або групи вихованців. Вона служить для повернення всієї групи чи окремих її членів у позитивне русло навчання й є проміжним етапом при переході до профілактичної дисципліни.

У гуртку з бойового хортингу відповідність вимогам дисципліни має починатися з самого першого дня занять, коли учень записується в групу. Для цього всім новачкам необхідно пояснити чому учень зможе навчитися в гуртку з бойового хортингу, кількісний і якісний склад навчальної групи, правила, яким він буде зобов'язаний слідувати, важливість регулярного відвідування занять і активної участі в них. Усі правила гуртка з бойового хортингу повинні бути ясними та конкретними. Правила та вимоги дисципліни повинні бути послідовними і рівною мірою обов'язковими для всіх учнів. У цьому ж списку

повинні бути відображені і наслідки, які спричинить ігнорування або порушення правил.

Крім усього іншого, тренер повинен мати інформацію про індивідуальні запити і прагнення кожного вихованця та фізичні і психологічні особливості кожного вихованця. Чим точніше будуть ваші відомості про вихованців, тим простіше буде призначити їх у ту навчальну групу, яка найбільш відповідає їхньому рівню підготовки, і заняття в якій забезпечать максимально можливе зростання їх майстерності. Тренер завжди повинен знати, на якому рівні майстерності знаходиться в даний момент кожен його вихованець, виконання яких технічних прийомів йому необхідно допрацьовувати або вдосконалювати, й яка його особиста думка про швидкість власного прогресування.

Володіння постійною інформацією про стан кожного вихованця та розробка відповідно їй планів занять є найважливішими чинниками навчально-виховного процесу. Підтримка постійної дисципліни в гуртку з бойового хортингу – це результат ретельного планування і його практичної реалізації. Вміння прогнозувати можливу поведінку спортсменів бойового хортингу дозволить ефективно підтримувати в навчальній групі профілактичну дисципліну.

Інший спосіб підтримки профілактичної дисципліни полягає в розробці та встановленні певних критеріїв майстерності, необхідних для досягнення в кожній групі. Якщо вихованці будуть завершувати черговий етап навчання чи отримувати відповідний більш високий учнівський ступінь бойового хортингу – ранк, то не освоївши необхідні для цього рівня технічні прийоми, це піде тільки на шкоду всьому освітньому процесу. Вони повинні повністю віддавати собі звіт у тому, що дійсний прогрес можливий тільки при дотриманні дисципліни та старанному відпрацюванні технічної програми.

З самого першого дня тренувань необхідно привчати своїх вихованців до прийняття самостійних рішень і самодисципліни, та дотримуватися їх протягом усього процесу навчання в гуртку. Дотримання цього принципу в поєднанні з ретельно продуманою тренувальною діяльністю приносить учням задоволення та створює всі умови для формування сприятливої творчої атмосфери в навчальній групі. В такій атмосфері вихованці будуть охоче вбирати нові знання і швидше зможуть досягти оптимального для себе рівня технічної майстерності.

Найбільш важливим фактором для інструктора, який прагне встановити необхідну дисципліну в навчальній групі, є також його власна поведінка. Рівень майстерності, якого здатні досягти вихованці навчальної групи, невіддільний від рівня майстерності та поведінки самого тренера-викладача. Для своїх вихованців він має бути прикладом не тільки на хорті, а й за його межами. Поведінка спортсменів бойового хортингу буде прямим наслідком взаємовідносин тренера з групою. Якщо вихованці відчують, що тренер сам володіє знаннями та техніками бойового хортингу, освоєння яких від них вимагає, є дисциплінованою та ввічливою людиною, вони стануть сприймати його як зразок для наслідування та будуть прагнути наблизитися до рівня дисциплінованості, майстерності та вихованості свого тренера.

10.8. Планування виховної роботи

Відповідно до Закону України «Про освіту» діяльність гуртка з бойового хортингу навчального закладу регламентується планом роботи, який визначає мету, завдання, а також зміст, форми, засоби та методи досягнення поставлених завдань. Планування роботи гуртка має відповідати принципам актуальності, науковості, перспективності, доцільності, системності, послідовності. Поставлені завдання перед учнями гуртка з бойового хортингу успішно можуть розв'язуватися лише за умов конкретного визначення мети педагогічної діяльності та передбачення реальних можливостей її виконання.

Основним документом щодо організації виховної роботи в гуртку з бойового хортингу є *річний план виховної роботи*, що складається на навчальний рік і оздоровчий період, схвалюється педагогічною радою колективу, затверджується керівником гуртка та погоджується з адміністрацією закладу. План виховної роботи ретельно обговорюється із заступником директора закладу з виховної роботи.

В річному плані виховної роботи передбачаються такі розділи:

аналіз виховної роботи за минулий рік;

завдання на навчальний рік і оздоровчий період;

методична та виховна робота з тренерами-викладачами з бойового хортингу й іншими педагогічними кадрами;

вивчення стану життєдіяльності учнів;

виховна та організаційно-педагогічна робота;

робота методичного кабінету бойового хортингу, його виховна направленість;

виховання гуртківців під час адміністративно-господарської діяльності колективу.

Аналіз виховної роботи за минулий рік. У даному випадку висвітлюються результати діяльності всіх підрозділів гуртка з бойового хортингу, які проводили виховну роботу, робляться конкретні висновки щодо здобутків, труднощів, недоліків і причин їх виникнення, акцентується увага на тому, якими реально стали вихованці гуртка, чи гідно поводити себе у школі та сім'ї, й які відгуки про них ідуть від викладачів і класних керівників тих класів, у яких навчаються вихованці гуртка. Можна взяти за практику зібрання відгуків класних керівників у письмовій формі для поліпшення виховної роботи в подальшій діяльності гуртка.

Завдання на навчальний рік та оздоровчий період. Ці завдання визначаються на основі аналізу роботи гуртка за минулий рік з урахуванням виявлених проблем і потреб навчального закладу. Кількість ключових завдань, над якими працює колектив, визначається навчальним закладом і залежить від кількості груп, режиму роботи тощо. Їх кількість може бути три-чотири на рік (одне-два з них, передбачені попереднім річним планом, конкретизуються, розширюються, інші два – є новими).

В разі поглибленого та різнобічного вивчення педагогом одного чи двох конкретних питань протягом року, кількість завдань може бути меншою.

Наприклад: з формування фізичних навичок вихованців віком 10–11 років, або комунікативно-мовленнєвої компетенції вихованців.

На виховних бесідах із вихованцями та педагогічних нарадах можуть розглядатися такі питання:

створення середовища прогресу в оздоровчій діяльності за участю старших і досвідчених вихованців гуртка з бойового хортингу;

шляхи створення розвивального середовища в гуртку з бойового хортингу навчального закладу та сім'ї;

особливості комунікативно-мовленнєвої активності вихованців бойового хортингу (в процесі занять або у перервах, в умовах вільного спілкування з іншими вихованцями, з дорослими, під час відпочинку після занять з бойового хортингу, під час ігрової діяльності, в умовах сім'ї тощо);

ефективність застосування педагогічних технологій фізкультурно-оздоровчого спрямування для всебічного фізичного розвитку вихованців гуртка з бойового хортингу;

особливості педагогічного впливу та його результативність щодо вихованців з вадами мовлення (віковими, фізіологічними, патологічними, в результаті педагогічної занедбаності) тощо.

Для гуртка з бойового хортингу навчального закладу з сезонним перебуванням вихованців, одно-двогрупових, з групами короткотривалого перебування кількість виховних завдань також може бути меншою – одне чи два виховних завдання. Всі заплановані заходи річного плану виховної роботи гуртка з бойового хортингу підпорядковуються визначеним завданням.

10.9. Методична та виховна робота з тренерами-викладачами, інструкторами з бойового хортингу й іншими педагогічними кадрами

Плануючи роботу з тренерськими й інструкторськими кадрами гуртка з бойового хортингу, слід урахувати їхню підготовленість (тренери першої або вищої категорії, майстри спорту України, кандидати у майстри спорту України, майстри бойового хортингу міжнародного класу або майстри бойового хортингу 1, 2, 3 майстерського ранку, молоді спеціалісти, зі стажем педагогічної роботи, не з фаховою освітою тощо).

Цю роботу планують за такими напрямками:

підвищення педагогічної майстерності інструкторського складу бойового хортингу (враховуються, як правило, особиста спортивна підготовленість, кваліфікаційний рівень бойового хортингу), традиційні форми роботи, що спрямовані на інформаційну обізнаність, навчання, здатність варіативно й ефективно застосовувати на практиці методи та прийоми: навчально-тренувальні та методичні семінари, семінари-практикуми, засідання круглих столів, консультації, відкриті покази різних видів роботи за участю методистів тощо);

вдосконалення професійної творчості (нетрадиційні форми проведення занять, різноманітні форми виховної роботи: показові виступи з бойового хортингу, майстер-класи, клубна робота, творчі лабораторії тощо);

самоосвіта (обмін досвідом, взаємовідвідування, обговорення новинок педагогічної літератури тощо).

В цьому розділі також визначаються теми засідань педагогічної ради гуртка з бойового хортингу (як правило – 3–4 рази на рік), планується перепідготовка та заходи по підвищенню кваліфікації тренерів-викладачів і педагогічних працівників гуртка. Види роботи з педагогічними кадрами бойового хортингу та їх кількість визначаються директором навчального закладу.

З метою вивчення та впровадження в практику роботи базової програми розвитку дитини у гуртку з бойового хортингу в цьому розділі варто передбачити відповідні спеціальні підготовчі форми роботи з педагогічними й інструкторськими кадрами бойового хортингу заздалегідь і до початку кожного навчального року.

Вивчення стану життєдіяльності дітей. Визначаються основні напрями вивчення роботи, їхній зміст, указуються терміни, форми підведення підсумків, відповідальні тощо.

Вивчення стану організації життєдіяльності вихованців може бути комплексним, тематичним, вибіркоким. Комплексне вивчення – це вивчення стану життєдіяльності вихованців в окремій групі чи декількох групах гуртка за всіма сферами та лініями розвитку. Наприклад: організації життєдіяльності юних спортсменів бойового хортингу 6–7 років за сферами: «Люди», «Природа», «Культура», «Я сам». Це дає змогу всебічно та глибоко проаналізувати стан роботи, зробити об'єктивні висновки. Комплексне вивчення планується за потребою, але не більше одного разу на рік.

Зі старшими юнаками 14–15 років можна передбачити такі виховні напрями, як здатність до оцінки своїх вчинків, реальна оцінка своїх навичок щодо виконання фізичних вправ, оздоровчих комплексних вправ, проведення навчальних сутичок бойового хортингу, готовність вихованця стати на захист малої дитини, розуміння призначення навичок і прийомів бойового хортингу для використання їх на добрі справи, для самозахисту і захисту своєї родини, розуміння значення особистої фізичної та моральної підготовки для того, щоб стати гідним захисником Вітчизни тощо.

Тематичне вивчення – це вивчення окремих питань у групах гуртка з бойового хортингу навчального закладу в цілому відповідно до поставлених завдань. Наприклад: «Самопідготовка спортсмена бойового хортингу в домашніх умовах», «Організація роботи з фізичного розвитку дітей 6–7 років у гуртку з бойового хортингу навчального закладу», «Художньо-естетичний розвиток юних спортсменів бойового хортингу» тощо. Це найбільш поширена форма, що дає змогу визначити результативність діяльності тренерів і педагогів з певної лінії розвитку чи сфери життєдіяльності, глибше проаналізувати зміст, методи і прийоми роботи з юними спортсменами бойового хортингу тощо.

Вибіркове вивчення має на меті перевірку виконання попередніх пропозицій, окремих рішень тощо.

Виховна й організаційно-педагогічна робота. Передбачаються заходи взаємодії гуртка з бойового хортингу з гуртками навчальних закладів інших міст, селищ, областей, з іншими установами, організаціями та клубами бойового

хортингу тощо. Форми їх взаємодії можуть бути різними: спільне проведення заходів, оздоровчих занять з бойового хортингу та змагань (участь у змаганнях за бажанням вихованців), для інструкторів з бойового хортингу – спільне проведення педагогічних нарад, консультацій, батьківських зборів, колективних переглядів роботи з дітьми, спільних свят і розваг, екскурсій, обмін досвідом тощо.

До цього ж розділу включається робота з батьками: вивчення досвіду родинного виховання, організація при гуртку батьківського комітету, батьківської ради, семінарів для батьків і тренувань разом із батьками, виховні педагогічні бесіди, консультації, школи молодих батьків тощо. Доцільно передбачити ознайомлення їх із вимогами базової програми бойового хортингу, надати рекомендації щодо її використання в умовах сім'ї.

Загальні батьківські збори плануються у разі потреби один-два рази на рік. Дієвішою формою є групові збори, що проводяться два-три рази на рік.

Робота методичного кабінету бойового хортингу та його виховна направленість. Якщо директор закладу надав гуртку з бойового хортингу приміщення для методичного кабінету, то тренер-викладач має налагодити роботу методичного кабінету з метою навчання та виховання гуртківців. Робота кабінету спрямовується на створення науково-методичного осередку для тренерів-педагогів і батьків.

Здійснюється вивчення, узагальнення та поширення педагогічного досвіду працівників гуртка з бойового хортингу навчального закладу й інших закладів, вітчизняного та зарубіжного педагогічного досвіду, розроблення методичних рекомендацій, зразків планування, узагальнення матеріалів з питань вивчення роботи педагогів, забезпечення та поповнення кабінету різними матеріалами (наочно-дидактичними посібниками з бойового хортингу, науковою, навчально-методичною, енциклопедичною літературою, іграшками, атрибутами, зразками спортивного екіпірування бойового хортингу, аудіовізуальними та навчальними відеозасобами тощо), при необхідності з метою поліпшення виховної роботи – оформлення стендів, настінних газет, демонстраційних фотогалерей спортивних заходів бойового хортингу, виставок тощо.

Виховання гуртківців бойового хортингу під час трудового навчання та господарської діяльності. Плануються заходи спрямовані на трудове виховання, прищеплення якостей любові та поваги до праці, створення розвивального життєвого простору дитини: прибирання й обладнання залу бойового хортингу, прогулянкових, фізкультурних майданчиків, фізкультурних і музичних залів, медичних, лікувально-профілактичних кабінетів, кімнат для роботи профільних гуртків, прибирання, благоустрій та озеленення території закладу, посильна допомога у ремонті приміщень і меблів, допоміжні заходи в рамках закладу або за розпорядженням адміністрації навчального закладу тощо.

Загальні принципи планування виховної роботи. До річного плану виховної роботи додаються окремі плани: проведення свят, розваг, театральних дійств, гурткової роботи, медичних заходів тощо. При складанні річного плану виховної роботи необхідно враховувати тип навчального закладу (загального розвитку, санаторний, спеціальний, комбінований, навчально-виховний комплекс), у якому працює гурток з бойового хортингу та наявність вузьких спеціалістів, а

також профільних педагогів. Ураховуючи, що річний виховний план розробляється на перспективу, педагог на його основі уточнює, конкретизує, доповнює завдання, види, форми виховної роботи поквартально (спеціальна графа для записів може бути передбачена в річному плані).

Робота тренерів-викладачів з бойового хортингу, педагогічних працівників регламентується календарним планом, що є основним, і може складатися на місяць або 1–2 тижні, або 1 чи декілька днів, і може затверджуватися директором закладу, враховуючи досвід роботи гуртка, вихователів, обізнаність з вимогами програми бойового хортингу тощо.

Педагогу бойового хортингу надається право при плануванні проявляти творчість, ініціативу, враховуючи сучасні вимоги до розвитку вихованців.

Принципами календарного планування є: послідовність у викладенні матеріалу, чіткість поставлених завдань, відповідність форм роботи віковим та індивідуальним особливостям вихованців, різноманітність видів оздоровчої, фізкультурно-спортивної та виховної діяльності тощо.

План передбачає види дитячої діяльності як організованої тренером-педагогом, так і самостійної (самовиховання та тренування, продуктивну працю, художню діяльність, гру, спілкування та ін.); індивідуальну роботу з дітьми (новачками, тими хто часто хворіє, має різні проблеми тощо). З метою планування індивідуальної роботи доцільно вести записи спостережень за вихованцями гуртка.

У календарних виховних планах на початку кожного місяця обов'язково передбачається комплекс ранкової гімнастики на два тижні (з ускладненням на другий тиждень), гігієнічна гімнастика, робота з батьками, за необхідності – інші форми роботи.

Планування виховної роботи з вихованцями може бути довільним (сітки, текстове або комбіноване) і складатися по-різному. Наприклад:

за сферами життєдіяльності – щодня реалізується завдання однієї зі сфер і всі лінії розвитку (метод занурення у тему); п'ятниця, як правило – день узагальнення навичок;

за режимними моментами з урахуванням сфер життєдіяльності та ліній розвитку;

за видами діяльності (оздоровча, тренувальна, ігрова, трудова, змагальна, комунікативна, пізнавальна, рухова, навчальна) з урахуванням усіх ліній розвитку та змісту сфер життєдіяльності;

за інтегрованими блоками – завдання фізкультурно-оздоровчого, художньо-естетичного, соціально-морального, мовленнєвого розвитку й інших, розв'язуються через усі сфери життєдіяльності. Окремо плануються завдання та види роботи зі спеціальної підготовки бойового хортингу, фізичної культури;

за лініями розвитку – кожного дня домінує одна лінія розвитку у взаємодії з іншими з урахуванням змісту всіх сфер життєдіяльності (метод занурення) тощо.

При плануванні виховної роботи варто використовувати блочно-тематичний принцип, оскільки він базується на інтегрованому підході до організації життєдіяльності спортсменів бойового хортингу, забезпечує змістову цілісність, системність, послідовність, ускладнення та повторення програмового матеріалу

гуртка з бойового хортингу. Застерігаємо від нераціонального планування, коли перевага надається одній сфері життєдіяльності або лінії розвитку на будь-який тривалий період (тиждень, місяць), наприклад тільки тренувальні навантаження і все, що не забезпечує цілісного, системного підходу до життєдіяльності вихованців.

Тренер-викладач з бойового хортингу є вихователем гуртківців і має свободу вибору більш ефективної, зручної для нього моделі та форми планування виховної роботи.

Обов'язкова умова в плануванні виховної роботи з вихованцями – участь усіх тренерів-викладачів гуртка в підготовці плану заходів і його поданні на затвердження адміністрації навчального закладу. Виховна робота – загальна справа всього педагогічного колективу гуртка з бойового хортингу.

Робота інструкторів з фізичної культури, музичних керівників, вихователів з образотворчої діяльності й інших педагогічних працівників планується окремо для кожного гуртка з бойового хортингу в молодших вікових групах вихованців. Ці плани узгоджуються з планами роботи заступника директора закладу з виховної роботи.

Щоб полегшити календарне виховне планування для тренерів-викладачів гуртка з бойового хортингу, особливо при впровадженні в практику роботи Кваліфікаційної програми бойового хортингу для вихованців, варто створити творчі групи з числа представників методичної служби різних рівнів, тренерів-інструкторів з бойового хортингу, вихователів-методистів, вихователів та інших педагогічних працівників для складання виховних перспективних планів (на рік, півріччя, квартал, місяць). Виховні перспективні плани розробляються, як правило, у вигляді сіток.

В основі навчання бойового хортингу повинні лежати науково обґрунтована програма та методика навчання. Виховна робота в бойовому хортингу – це не короткочасна дія, розрахована на швидке досягнення формального результату, а багаторічний, послідовний і щоденний процес формування тих якостей у людині, що повинні характеризувати його як майстра бойового хортингу. Суть цього полягає в тому, що неможливо швидко форсованими методами виховання фізичних якостей і рухових навичок домогтися майстерності в бойовому хортингу.

Можна досить швидко, за 2–3 роки, підготувати вихованця до спортивних змагань і навіть домогтися успішних результатів. Це можливо за наявності неординарних фізичних здібностей учня та правильної організації процесу підготовки до конкретних змагань, але це щось інше, ніж комплексне виховання людини.

Говорячи про вид спорту бойовий хортинг, ми маємо на увазі лише зовнішні успіхи, за якими часом ховається принцип глибинного пізнання бойового мистецтва. Поняття «майстер» в бойовому хортингу визначається не тільки умінням здійснювати зумовлені рухи руками та ногами, виконувати кидки, а передусім реальним практичним досвідом та інтелектуальною зрілістю. В одному випадку це фахівець-професіонал, педагог. В іншому випадку – спортсмен, фактично є біомеханізмом, що діє відповідно до заданої програми, яка витікає з правил змагань.

Практичний досвід і зрілість приходять тільки з роками як результат багаторічної професійної діяльності. В процесі навчання та виховання важливо дотримуватися послідовності в навчанні бойового хортингу, в необхідності рухатися вперед поетапно, від простого до складного. Будь-яка спроба переступити через етапи навчання і випередити час означає недопрацювати. Подібні методи майстерності не додають, а створюють багато проблем на майбутнє, оскільки кожен етап логічно та методично пов'язаний із попереднім і наступними етапами.

Необхідно з перших днів навчання привчати вихованців до щоденної та систематизованої роботи над собою в рамках програми відповідного стану навчання. Щоденна робота необхідна для того, щоб привчити учня до професійної дисципліни і до самоаналізу, а також для стійкого закріплення рухових навичок, які природні для людини та на яких засновані всі рухи бойового хортингу. Необхідно мати ясність мети та чіткість постановки завдань. Суть полягає в тому, що педагог повинен чітко уявляти кінцеву мету навчання і те, яким він хотів би бачити кожного свого учня.

Крім того, повинні бути чітко визначені завдання, за допомогою яких він має намір досягти поставленої мети, так як без постановки завдань неможливо вибрати засоби та методи, за допомогою яких педагог буде впливати на учня, домагаючись поставленої мети. Без чіткого уявлення про мету заняття бойовим хортингом весь тренувальний процес буде перетворений з руху вперед у топтання на місці в рамках одних і тих же форм. Тільки у випадку чіткого визначення цілей, завдань, засобів і методів можна розраховувати на педагогічний успіх і зростання майстерності не тільки у здібних учнів, а й у вихованців з середніми та навіть низькими початковими даними.

Педагог має думати про необхідність гармонійного виховання учнів. Ступінь розвитку майстерності в бойовому хортингу багато в чому залежить від стану інтелекту людини, від його здатності осмислювати й окремі рухи, і процес фізичного розвитку в цілому, а моральна основа, що формує мотивацію заняттям бойовим хортингом, надає гуманітарний сенс цій діяльності. З перших днів навчання процес формування фізичних якостей і рухових навичок повинен поєднуватися з просвітою учнів у питаннях моралі та моральності, а також у питаннях теорії предмета.

Разом з тим матеріал на зазначені теми повинен подаватися в обсязі та формі, що доступні для розуміння. Зміст теоретичного та практичного матеріалу визначається програмою підготовки, розробленою для кожного етапу навчання, де методично ув'язуються важливі виховні аспекти.

Думка про те, що фізичний, інтелектуальний і моральний аспекти особистості учня необхідно формувати одночасно і в рівній мірі, на практиці означає наступне. Педагог повинен ставитися до процесу передачі знань не формально, обмежуючись лише тренуванням тіла, а на кожному занятті, при кожній зустрічі з учнями розглядати і теоретичні аспекти цієї діяльності з урахуванням рівня учнів, необхідного для розуміння теми, показувати гуманітарну сторону бойового хортингу.

Наприклад, працюючи з групою початкової підготовки, потрібно не тільки домагатися правильного виконання простої дії, але і розповісти, як правильно називаються ті частини тіла, що беруть участь у формуванні цієї дії, який корисний вплив роблять дані вправи на організм людини. Дуже важливо, щоб на кожному занятті зачіпалася тема, що розкриває моральну сторону бойового хортингу як засобу захисту людей від абияких проявів зла та несправедливості в повсякденному житті.

Таблиця 10.1

Орієнтовний план виховної роботи гуртка з бойового хортингу закладу позашкільної освіти

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Відвідування міських змагань	1–2 рік	Педагог, батьківський актив
Перегляд міжнародних і національних змагань по телебаченню	Постійно	Педагог
Відвідування тренувань групи вищої спортивної майстерності й екскурсії в інші спортивні школи	1–2 рік	Педагог
Відвідання тренувань збірних команд з бойового хортингу й інших видів спорту	1–2 рік	Педагог
Зустрічі з видатними спортсменами бойового хортингу	1–2 рік	Педагог
Проведення сумісних оздоровчих занять разом із запрошеним відомим спортсменом	За планом і запрошенням тренера	Педагог
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Педагог, батьківський актив
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2–3 рази на рік	Педагог, батьківський актив
Огляд політичних подій у країні та світі	1 раз на тиждень	Педагог, кращі вихованці
Коротка інформація про знаменні дати країни	1 раз на місяць	Педагог, кращі вихованці
Головні культурні та спортивні події в Україні	1 раз на місяць	Педагог, кращі вихованці
Відвідування історичних місць, екскурсії по місту	1 раз на рік	Батьківський актив

Прогулянки в парку, місцях відпочинку	Цілорічно	Батьківський актив
Організація самообслуговування (чергування під час тренувального заняття, підготовка та ремонт обладнання й інвентаря, підготовка та прибирання місць занять)	Цілорічно	Батьківський актив
Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз на рік	Педагог, батьківський актив
Проведення зборів команди разом з батьками	2–3 рази на рік	Педагог, батьківський актив
Виїзд на природу з оздоровчим заняттям і відпочинком	Систематично	Педагог, батьківський актив

10.10. Робота з батьками вихованців гуртка з бойового хортингу

Виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Стаття 59 Закону України «Про освіту» покладає на батьків відповідальність за фізичне здоров'я та психічний стан дітей, створення належних умов для розвитку їх природних здібностей. Утримання своїх дітей до повноліття – це конституційний обов'язок кожного громадянина України. Значну роль у вихованні гуртківців навчального закладу варто віднести до спільних дій інструктора з бойового хортингу та сім'ї, ефективність яких залежить від особливостей організації роботи з батьками в сучасному гуртку з бойового хортингу.

Головними завданнями роботи гуртка з бойового хортингу навчального закладу з сім'єю є:

- пропаганда педагогічних знань бойового хортингу з метою підвищення педагогічної грамотності батьків та їх зацікавленості в гарному стані здоров'я вихованців;

- організація заходів, спрямованих на оволодіння батьками системою вмінь, необхідних для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вихованця вдома;

- гуманізація змісту та форм роботи з сім'єю і взаємовідносин – інструктори-батьки.

Батьки та тренери-викладачі бойового хортингу повинні стати партнерами, активними співучасниками великого творчого процесу виховання дітей, що дозволить реалізувати виховну мету гуртка з бойового хортингу. В умовах соціально-економічної, політичної нестабільності та духовної кризи суспільства, що склалася останнім часом у нашій державі, значно зросла роль гуртків з бойового хортингу й інших форм позакласної роботи в попередженні злочинності, наркоманії, куріння, пияцтва, запобіганні дитячій бездоглядності, бродяжництву, жебракуванню.

Щоб подолати кризу розвитку дітей, духовне розтління, попередити підліткову проституцію, необхідно поширювати профілактичні фізкультурно-оздоровчі знання (спортивні, медичні, моральні, правові), створювати умови для закріплення установок на досягнення гарного стану здоров'я та зацікавленості у продовженні занять видом спорту бойовим хортингом, дотриманні здорового способу життя, проводити індивідуальну профілактичну роботу з вихованцями гуртка, що мають відхилення у поведінці, вживають наркогенні речовини, підбирати нові психолого-педагогічні підходи, звертатися за консультаціями до психологів.

Уже з дитинства потрібно закладати фундамент майбутніх знань і поведінки, формувати гармонійні відносини між вихованцями обох статей, якості, що визначають необхідне ставлення та вміння будувати в гуртку з бойового хортингу правильні стосунки з особами протилежної статі, здатність протистояти таким формам взаємин, що спричиняють сексуальні збочення та злочини, готувати до сімейного життя. В гуртку з бойового хортингу варто створити інформаційні куточки, де розмішувати повідомлення, інформацію, оголошення загального змісту з життя гуртка, інформацію про результати оздоровчих занять і змагань (якщо вихованці брали в них участь), досягнення кращих вихованців та інформацію іншого спеціального призначення, витяги з плану роботи гуртка.

Доцільно вказати контактні телефони тренерів-викладачів з бойового хортингу, інструкторів, адреси, режим роботи підліткових лікарів, які обслуговують гурток з бойового хортингу та проконсультують про специфіку занять бойовим хортингом, особливість жіночого та чоловічого організму в різні вікові періоди, про вплив шкідливих звичок, раннього та безладного статевого життя, про симптоми вагітності, ознаки хвороб, що передаються статевим шляхом, СНІДу, режим роботи дитячих психологів, соціальних педагогів, які виявлять причини відхилення у поведінці вихованців, які відвідують заняття, телефони та режим роботи центрів соціальної адаптації, юристів, які можуть проконсультувати як батьків, так і вихованців, ознайомити з заходами відповідальності за правопорушення, що передбачені чинним законодавством.

Особливе місце серед сучасних гуртків з бойового хортингу в Україні посідає гурток у сільському навчальному закладі, що має свої специфічні умови організації виховного процесу та життєдіяльності в цілому. Він є культурним центром у селищі, осередком збереження національних оздоровчих, бойових і культурних традицій нашого народу, українського фольклору, народних свят, обрядів, звичаїв, народних ремесел, організатором інтелектуально-культурного життя села, виховної роботи серед дітей і дорослого населення.

Виховний процес гуртка з бойового хортингу саме сільського навчального закладу тісно пов'язаний із життям сільської громади. Тренер-викладач з бойового хортингу є активним громадським діячем, носієм духовності національного виду спорту України, зразком інтелігентності.

Вступаючи у взаємодію з тренером-викладачем бойового хортингу, вихованці не відразу здатні слухати, розуміти, виконувати його вказівки, інструкції, вимоги. Тому педагог, як і батьки, вдається до особистої участі в дитячих справах, допомагає, заохочує під час оздоровчих занять з бойового

хортингу, в іграх, побутових моментах, ураховує особливості психологічного стану вихованців у період звикання до нових умов, колективу гуртка, правил і норм, йде на певні поступки вихованцям.

Таким чином, образ тренера-педагога пом'якшується, споріднюється з образом батьків, що полегшує налагодження контактів, усуває зайву сором'язливість і замкненість, знімає напругу та побоювання в дітей перед очікуваними труднощами та фізичними навантаженнями під час занять. Водночас важливо зберегти позицію тренера-педагога та батьків як авторитетних, досвідчених старших товаришів, які навчають і виховують, до порад яких слід дослухатися, вимоги яких мають виконуватися. Це готуватиме вихованців до майбутніх стосунків із дорослими людьми.

Важливо навчати батьків правильній взаємодії з дітьми, які займаються в гуртку з бойового хортингу. Педагогізація родин відбувається через консультативно-рекомендаційну роботу (відкриті фізкультурно-оздоровчі заняття і тренування, батьківські збори, усні та письмові консультації, бесіди, практикуми, тренінги тощо), лекційно-просвітницьку роботу (батьківські лекторії, всеобучі, конференції, педагогічні читання), консультативну діяльність, залучення батьків до навчально-виховного процесу («Показові виступи гуртка з бойового хортингу», «Відкриті заняття», «Дні відкритих дверей», участь у підготовці та проведенні оздоровчих заходів і змагань, навчальних і пізнавальних семінарів з бойового хортингу, загальних та особистих спортивних і державних свят, розваг, окремих занять, в оснащенні педагогічного процесу й упорядкуванні спортивних приміщень, території разом із дітьми та тренерами-педагогами).

Своєчасність та успішність розвитку вихованців бойового хортингу залежить від усвідомлення батьками важливості правильного вибору доступних форм здобуття шкільної освіти, гарного навчання та небайдужості, активності, компетентності керівництва закладу та місцевих органів влади, на які покладається основна відповідальність за охоплення всіх дітей позакласною роботою, й у тому числі роботою гуртків з бойового хортингу.

10.11. Мета і завдання роботи тренера-викладача з родиною в секції з бойового хортингу

Основним завданням спортивної секції з бойового хортингу в навчальному закладі з проблеми виховання юних спортсменів є організація системи роботи тренера-викладача бойового хортингу з батьками.

Мета роботи тренера – допомогти юному спортсмену бойового хортингу стати впевненою зрілою особистістю, яка зможе знайти своє місце в сучасному суспільстві, розуміти та приймати загальнолюдські цінності. Спортивна секція з бойового хортингу покликана допомогти родині у вихованні дітей і головна роль у цьому завданні відводиться тренеру-викладачу. Тому ефективність виховної роботи залежить від взаємин викладача з батьками, його вміння співпрацювати з сім'єю, спиратися на її допомогу та підтримку.

Це копітка щоденна робота і форми та методи її різноманітні. Це і батьківські збори, групові й індивідуальні бесіди, пропаганда знань бойового

хортингу, показові виступи кращих спортсменів секції перед батьками, консультації, відкриті тренування, педагогічні практикуми, «круглі столи», відвідування вдома, залучення до проведення змагань і безпосередньої роботи з дітьми. Проте тренер-викладач з бойового хортингу має розуміти, що різноманітність форм і методів ще не завжди забезпечує успіх роботи.

Основне і головне завдання інструктора з бойового хортингу, як педагога – зробити сім'ю своїм союзником, однодумцем, створити демократичний стиль відносин. Задля цього інструктор повинен володіти великим терпінням і тактом. Інколи з батьками працювати значно важче, ніж з дітьми.

Поваги до себе вимагають не тільки дорослі, а й сучасні діти, а особливо спортсмени-новачки. Часом бажання дитини відстояти свою власну думку ми приймаємо за зухвалість і невихованість. З часом нерозуміння, нелюбов, образи, несправедливість (в дитячому уявленні) залишають негативні наслідки. Повага і щира любов у поєднанні з педагогічною майстерністю інструктора з бойового хортингу – ось ключ до підготовки висококласного спортсмена, виховання та розвитку особистості.

Тренеру-викладачу та батькам необхідно підходити до кожного вихованця з оптимістичною вірою в те позитивне, що в ньому є, що можна розвинути, допомогти дитині повірити в себе, розкрити свою індивідуальність як у тренувальній, так і в змагальній діяльності, а загалом зрозуміти шлях і значення самовдосконалення впродовж усього майбутнього життя.

Виконати цю нелегку задачу можна лише при відносинах повної довіри та щирості тренера-викладача і батьків. Такі взаємовідносини закладають основу правильного виховання, формують впевнених у собі дітей, що люблять себе і світ, із задоволенням відвідують заняття з бойового хортингу.

Мета роботи інструктора, як методиста: на основі аналізу діяльності методичної роботи в Національній федерації бойового хортингу України й особистого досвіду в роботі з сім'єю, визначити умови для співпраці батьків і спортивної секції з бойового хортингу в справі виховання на основі єдиної педагогічної позиції та взаєморозуміння загальної мети.

Завдання:

вивчити літературу з даної теми;
вивчити документацію, наявну в установі;
намітити перспективи роботи методичної направленості й обміну інформацією з сім'єю.

Проаналізувавши всі точки зору на дане питання та ситуацію в секції з бойового хортингу, інструктор зможе вплинути на ставлення батьків до утворення здорових відносин у колективі та вибудувати з ним позитивну взаємодію в питанні виховання спортсменів.

Взаємодія з батьками – одне з найважливіших напрямів соціально-педагогічної діяльності колективу секції з бойового хортингу. Взаємодія дозволяє тренерів-викладачу повніше розкрити здібності дітей, ширше використовувати їх творчий потенціал, об'єднати виховні зусилля на цільовій інтегрованій основі.

Взаємодія викладацького колективу секції з бойового хортингу з сім'єю – один з напрямів діяльності секційної роботи в навчальному закладі щодо

створення єдиного виховного простору з метою виховання здорової дитини, гарного спортсмена, активної, творчої особистості.

Виховна система в секції з бойового хортингу має великі можливості у сприянні всебічному розвитку особистості дитини, оскільки ця система має такі властивості як відкритість, варіативність, гнучкість, доступність, динамічність, постійний розвиток, психологічна комфортність. У системі бойового хортингу створені умови, в яких особистий і творчий потенціал дитини отримує можливість розвитку.

Але виховна робота спортивної секції не може будуватися без урахування того, що індивідуальність спортсмена бойового хортингу формується в сім'ї. Взаємодія секції з бойового хортингу та родини припускає встановлення зацікавленого діалогу та співпраці, переростає в активну допомогу, спрямовану на забезпечення головної функції виховної системи – розвиненість і цілісність особистості.

Тому сім'я визнається рівноцінним партнером спортивної секції з бойового хортингу у справі розвитку дитини.

Основним напрямом програми взаємодії з батьками є: психолого-педагогічна освіта батьків, включення батьків у різні види діяльності, здійснювані у спортивній секції з бойового хортингу.

Для багатьох тренерів-викладачів з бойового хортингу співпраця з батьками – це реальна необхідність. Батьки виїжджають на змагання в інші міста для надання допомоги тренеру.

Робота з батьками всередині секції з бойового хортингу переноситься на рівень створення єдиного виховного простору. Це проявляється у встановленні як опосередкованих, так і безпосередніх контактів. Колектив тренерів у секціях з бойового хортингу розуміє, що саме батьки можуть зіграти активну роль, як у створенні громадської підтримки, фінансової підтримки освітньо-виховної діяльності секції. А найголовніше те, що саме батьки зацікавлені в якісній спортивній підготовці та здоров'ї своїх дітей, готові брати активну участь у справі навчання та виховання.

Одне з завдань діяльності спортивної секції з бойового хортингу – це встановлення партнерських відносин з батьками заради успішності конкретної дитини, а, отже, як запоруки успішності спортивної підготовки учнів у секції з бойового хортингу.

У своїй діяльності органи громадського самоврядування та батьківські ради керуються Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Положенням про заклад позашкільної освіти» та іншими нормативними актами в галузі освіти, міжнародними нормативно-правовими актами з прав людини і дитини, Статутом загальноосвітнього навчального закладу, Правилами внутрішнього розпорядку, Хартією взаємин між учнями, вчителями, батьками.

Згідно Примірного положення про батьківські комітети (ради) загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України 02.06.04 № 440, батьківські комітети мають право брати участь у прийнятті рішень стосовно організації оздоровлення учнів, встановлювати зв'язки

з місцевими органами виконавчої влади та місцевого самоврядування, органами внутрішніх справ, громадськими організаціями, підприємствами, навчальними та науковими установами щодо надання фінансової та матеріально-технічної допомоги з метою організації захисту здоров'я і життя учнів, навчальної та виховної роботи, а також надавати пропозиції щодо матеріальної допомоги учням, стимулювання діяльності педагогічних працівників і результативності виступів учнів-переможців змагань, та зобов'язані залучати батьків до організації позакласної та позашкільної роботи й організовувати чергування батьків під час масових заходів у навчальному закладі з метою збереження життя і здоров'я учнів.

Планування роботи тренера-викладача з бойового хортингу з батьками учнів спортивної секції має ґрунтуватися на науково-правовій базі освітньої галузі яку складають:

1. Загальна декларація прав людини, прийнята і проголошена Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй 10 грудня 1948 року.

2. Декларація прав дитини, проголошена Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй 20 листопада 1959 року.

3. Конвенція про права дитини, прийнята Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй 20 листопада 1989 року.

4. Конституція (Основний Закон) України, прийнята Верховною Радою України 28 червня 1996 року.

5. Закон України «Про освіту» від 23.03.1996 р. № 100/96-ВР (зі змінами і доповненнями).

6. Указ Президента України «Про затвердження Національної доктрини розвитку освіти» від 17.04.2002 р. № 347/2002.

10.12. Обов'язки інструктора з бойового хортингу щодо організації роботи з батьками

Посадові обов'язки інструктора з бойового хортингу спортивної секції щодо організації роботи з батьками можуть визначатися відповідно до переліку орієнтовних посадових обов'язків педагога-організатора закладу освіти, згідно з яким він по роботі з дитячими об'єднаннями та організаціями здійснює зв'язок з батьками:

координує діяльність дитячих та юнацьких організацій в школі та поза нею, надає допомогу в організації їх роботи, співпрацює з органами учнівського самоврядування;

надає допомогу в проведенні організаційно-масової та культурно-освітньої роботи в дитячих та юнацьких організаціях, організації дозвілля та відпочинку дітей за місцем проживання;

сприяє впровадженню кращих народних традицій, звичаїв, обрядів, свят, вихованню поваги до рідної мови, рідного танцю, пісні, музики;

організує учнівські об'єднання і добровільні заходи, спрямовані на виховання милосердя, доброти, людяності та гуманності;

залучає дітей і підлітків до роботи в гуртках, секціях, клубах, товариствах за інтересами школи, в закладах позашкільної освіти, за місцем проживання.

Особливу увагу приділяє дітям, схильним до правопорушень, з неблагополучних сімей;

бере участь в організації літнього відпочинку дітей: у створенні оздоровчих таборів різних типів, залученні до них у першу чергу, дітей-сиріт, напівсиріт, дітей із багатодітних, малозабезпечених, неблагополучних сімей;

приділяє особливу увагу розвитку і задоволенню інтересів, організації дозвілля молодших школярів, вихованців груп продовженого дня;

вивчає нові форми і методи виховної роботи, творчо використовує їх у своїй роботі;

надає допомогу класним керівникам, вихователям у проведенні культурно-освітньої роботи з учнями, сприяє змістовні організації відпочинку та дозвілля.

Мета і завдання діяльності батьківської ради гуртка з бойового хортингу

Метою діяльності батьківської ради гуртка з бойового хортингу є надання допомоги тренеру-викладачу в реалізації завдань навчання та тренування дітей.

Основними завданнями діяльності батьківської ради гуртка з бойового хортингу є:

допомога у здобутті учнями знань і навичок бойового хортингу;

запобігання бездоглядності дітей у вільний від занять час;

сприяння збереженню життя і здоров'я учнів;

організація та проведення масових виховних заходів для дітей, організаційне забезпечення їх літнього відпочинку й оздоровлення;

сприяння соціально-правовому захисту учасників освітнього процесу;

всебічне зміцнення зв'язків між родинами, гуртком з бойового хортингу, навчальним закладом і громадськістю з метою встановлення єдності їх виховного впливу на дітей;

залучення батьківської громадськості до організації профільного навчання та професійної орієнтації учнів, позакласної і позашкільної роботи гуртка з бойового хортингу;

організація роботи серед батьків з метою розповсюдження психолого-педагогічних знань серед батьків та підвищенні їх відповідальності за навчання і виховання дітей;

допомога у зміцненні господарської і навчально-матеріальної бази навчального закладу.

Практично в усіх регіонах України, де працюють інструктори з бойового хортингу в навчальних закладах, розроблені програми щодо роботи з сім'єю, залучення батьків і громадськості до виховання. На регіональному рівні широкого набули поширення щорічні батьківські збори, конференції з проблем виховання з широким залученням батьківської громадськості до роботи спортивних гуртків з бойового хортингу в школах, проведення батьківських зборів, розробка методичних рекомендацій для батьків.

Як показує інформація з регіонів, у системі бойового хортингу активно використовуються чотири форми роботи з сім'єю:

1. **Інтерактивна:** анкетування, діагностика, дискусії, круглі столи конференції, вечори запитань і відповідей, консультації фахівців.

2. **Традиційна:** тематичні спортивні години, батьківські збори (гурткові, секційні, позашкільні, міські, районні, обласні), вечори відпочинку, сімейні спортивні й інтелектуальні змагання, творчі конкурси.

3. **Просвітницька:** використання засобів масової інформації для висвітлення проблем тренування, виховання та навчання дітей, організація батьківського всеобучу, випуск бюлетенів, інформаційних листків, облаштування стендів і куточки для батьків.

4. **Державно-громадська:** створення опікунських рад, батьківських рад шкільних гуртків з бойового хортингу, міських і районних рад батьків.

Спільна діяльність дітей, батьків і тренерів може бути успішною, якщо:

діти, батьки, тренери спортивного гуртка з бойового хортингу позитивно налаштовані на спільну роботу, бажають діяти спільно, усвідомлюють її мету і знаходять у ній особистісний зміст;

здійснюється спільне планування, організація та проведення підсумків діяльності;

з урахуванням бажання і можливостей учасників роботи розподілені ролі, функції, сфери діяльності;

створюються ситуації вільного вибору учасниками різних видів, способів, форм і своєї позиції у спільній роботі;

відсутнє нав'язування, тиск на дітей і батьків;

дії, стиль тренера-викладача бойового хортингу сприяють самореалізації та самовираженню учасників навчально-тренувальної і виховної діяльності спортивного гуртка навчального закладу.

10.13. Неспортивна поведінка та її недопущення

Ніхто не буде заперечувати той факт, що спортсмени – це емоційні люди, а не окрема каста обраних. Якщо вони вміють боротися, то вони можуть мати будь-які недоліки, властиві звичайним людям. Вони можуть слідувати певній лінії поведінки, мати свої власні життєві принципи, смаки, уподобання тощо. Це нормальне явище, проте спортсмен бойового хортингу на змаганнях представляє інтереси того чи іншого спортивного об'єднання, держави, що накладає на нього ряд певних обов'язків. Ось в цей момент і виникають питання, що цікавлять нас.

Наприклад, емоційний спортсмен при зриві дозволяє собі ненормативну лексику. Як це трактувати? Як невихованість, нестриманість або неспортивну поведінку. Якщо погодитися з тим, що спортсмени дозволяють собі зайві емоції, то це швидше за невихованість і нестриманість. Але якщо спортсмен бойового хортингу допускає аналогічні висловлювання на адресу інших спортсменів або суддів, то це вже можна вважати неспортивною поведінкою.

Якщо спортсмен підглядає за методикою тренування супротивника без його дозволу під час закритих тренувань, то це є однозначно неспортивною поведінкою. Якщо спортсмен бойового хортингу відмовляється виконувати

рекомендації тренера – це скоріше свавілля, і перший сигнал до того, що треба розлучатися спортсмену і тренеру. Можна наводити безліч подібних прикладів, але слід погодитися з наступним: якщо негативна дія спортсмена впливає на результативність інших спортсменів або веде до приниження тренерів і суддів (що в свою чергу також негативно позначається на результативності спортсменів), то такій поганій поведінці можна привласнити статус «неспортивної».

Мова може йти про спортсмена, який стабільно успішно виступає на міжнародних змаганнях високого рангу. Спортсмен покараний за те, що не демонстрував національну символіку на п'єдесталі. І покараний тим, що тепер позбавляється можливості взагалі боротися за право бути на п'єдесталі, представляти країну на змаганнях. Це є порушенням спортивних традицій виду спорту, а не неспортивною поведінкою даного спортсмена.

Складається враження, що довільне трактування терміну «неспортивна поведінка» іноді використовується для завуальованого тиску на певних спортсменів. Також, при вмілому використанні, він може застосовуватися для зведення особистих рахунків в офіційній формі. Відразу жорстко караючи за «неспортивну поведінку», спортсмена можна позбавити самої можливості бути спортсменом. І хто знає, здорове чи це буде рішення, помилка. Або виявиться просто методом боротьби з конкурентом. В усіх випадках, де б не був спортсмен бойового хортингу, він має себе поводити чемно, відповідно до етичного кодексу бойового хортингу.

Відповідно до статті «Права й обов'язки учасників змагань» Всеукраїнських правил змагань з бойового хортингу:

1. Учасник має право:

звертатися через офіційного представника своєї організації, у випадку його відсутності – через тренера, у випадку їхньої відсутності на змаганнях — особисто, у Суддівську колегію;

при одержанні травми звертатися до лікаря змагань за медичною допомогою;

просити про зупинку сутички, піднявши руку вгору: на паузу довжиною до 5 хв для одержання медичної допомоги при травмі, при відмовленні від продовження сутички, при виникненні інших нестандартних ситуацій під час сутички використовувати до 1 хв для упорядкування костюма чи протекторів.

2. Учасник зобов'язаний:

знати Програму і Положення (Регламент) про змагання, строго виконувати правила змагань з бойового хортингу;

поводитися коректно по відношенню до учасників, суддів, представників і тренерів, що присутні на змаганні;

строго виконувати вимоги традиційного етикету бойового хортингу перед початком сутички, під час сутички і після її закінчення;

відповідати санітарно-гігієнічним вимогам;

бути одягненим в охайний чистий спортивний одяг: хортовку, мати охайне спортивне захисне екіпірування, рукавиці, протектори на гомілки, вдягнені під брюки хортовки, для учасників жіночої статі під куртку хортовки обов'язково вдягається неушкоджений протектор для грудей;

використовувати тільки індивідуальні засоби захисту, зазначені в Положенні;

надавати суддям можливість перевірки чи наявності відповідності стандартам індивідуальних засобів захисту;

не залишати хорт без дозволу Рефері;

виконувати всі команди Рефері;

у випадку вказівки в Положенні про змагання про обов'язкове страхування учасників – мати страховий поліс (вид і розміри страхування також повинні бути зазначені в Положенні про змагання, у випадку відсутності конкретних указівок – вирішувати дане питання на власний розсуд).

під час сутички не мати на тілі чи костюмі ніяких твердих предметів: затисків чи шпильок для волосся, шпильок, годинників, ланцюжків, кулонів, браслетів, обручок, гудзиків тощо;

у випадку виникнення причин, що не дають можливості продовжити змагання, негайно сповістити про це представника своєї команди, який звертається з даного питання до Головного судді змагань.

Цією статтею регламентується поведінка спортсмена на змаганнях.

Всеукраїнські правила змагань з бойового хортингу визначають заборонені технічні дії та протиправні дії етичного і організаційного характеру у такому вигляді:

1. Оголошення штрафних санкцій після проведення учасником заборонених правилами змагань дій, є виключним правом рефері сутички.

2. Забороненими технічними діями та протиправними діями етичного і організаційного характеру є:

грубе неетичне поведіння стосовно суперника, суддів, інших учасників, тренерів, представників, глядачів;

невиконання правил етикету при підготовці біля хорту, на початку сутички, продовж та наприкінці сутички;

вихід на сутичку вдягненим у непередбачених та без передбачених правилами змагань засобів захисного екіпірування;

укуси, шкрябання, щипання суперника;

захват за захисне екіпірування суперника, край або покриття хорту;

виштовхування суперника за межі хорту;

добивання суперника у партері ударами ногами в голову;

навмисне доторкання до рефері сутички;

поштовхи суперника відкритою рукою в обличчя, надавлювання на очі, ніс і рот, перекриваючи зір або дихання руками;

вихід за межі хорту кваліфікується як ухилення від сутички;

розмова на хорті з суперником, тренером, Боковим суддею, Рефері, представником команди, глядачами тощо;

невиконання команд рефері, ігнорування або суперечки з рефері;

навмисне затягування часу перерви після вимушеної зупинки сутички, затримання виходу на сутичку;

захвати та надавлювання суперника за статеві органи: чоловічою статі – пах, жіночої статі – молочні залози;

подання хибного голосового або жестового сигналу про заборонені дії суперника;

надмірна демонстрація емоцій після оголошення перемоги спортсмена;

будь-яка цілеспрямована атака в позвонковий стовп (удари в хребет);

кидки суперника на голову, кидки під час виконання больового чи задушливого прийому;

продовження атаки після команди Рефері «Стоп!»;

цілеспрямовані удари в колінний та ліктьовий суглоб у напрямку, протилежному до природнього згину;

удари ногою чи рукою в область паху;

удари коліном у голову в момент її фіксування двома голими руками;

проведення больового прийому на хребет та задушливого прийому із заламуванням хребта;

пасивне ведення сутички, навмисне ухилення від сутички;

удари ліктем в голову, будь-які удари в шию;

удари головою в голову, небезпечні рухи головою.

3. Забороненими технічними діями у сутичці є:

удари з відкритою рукавицею пальцями в очі.

удари в передню частину шиї суперника будь-якою частиною руки;

удари коліном при захопленні голови двома руками;

нанесення ударів та надавлювання пальцями в очі;

захоплення за вуха, ніс та інші частини обличчя, пальці рук та ніг, волосся суперника.

5. Якщо судді не помічають проведення спортсменом забороненої дії, то його супернику дозволяється подати сигнал про це голосом або жестом.

6. Подання недійсного жесту про заборонену дію суперника вважається нечемним поведінням та підлягає покаранню як заборонена дія.

Невиконання пунктів правил змагань несе для спортсмена бойового хортингу зауваження, попередження, або навіть дискваліфікацію від подальшого виступу на змаганнях.

Згідно правил змагань з бойового хортингу, дискваліфікація оголошується за:

дії, розцінені як прояв насильства, цілеспрямоване грубе порушення Правил змагань;

відмову виконувати правила етикету та ігнорування команд Рефері, грубе неспортивне поведіння по відношенню до суперника, тренерів, суддів, глядачів тощо;

запізнення учасника на сутичку більш ніж на 3 хв чи неявку;

багаторазові дії, розцінені як ухилення від сутички;

за хибні сигнали про порушення правил суперником та обман Рефері і суддів;

імітацію ведення сутички чи симуляцію травми;

відмову починати сутичку після триразового повторення Рефері команди «Файт!» – Починайте!;

заборонені технічні дії, що стали причиною важких тілесних ушкоджень чи нокауту суперника, який за висновком Головного лікаря не може продовжувати змагатися і знімається зі змагання за станом здоров'я. У такому випадку порушнику зараховується поразка, а травмованому супернику оголошується «Повна перемога» з рахунком 6:0.

Спортсмену, який був дискваліфікований зі всього змагання, а не з сутички, не присвоюється ні особисте, ні командне (у складі команди) місця на даному змаганні.

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 поведження серед учасників спортивних змагань.

Дотриманню етикету бойового хортингу у повній мірі сприяє система морально-етичного виховання, яка впроваджена у програму підготовки спортсменів бойового хортингу усіх вікових груп.

РОЗДІЛ 11. ВАРІАНТИ СЦЕНАРІЇВ І КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ СПОРТИВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

11.1. Загальна характеристика оздоровчих засобів бойового хортингу

Найбільш часто профілактично-тренувальний ефект бойового хортингу пов'язують не тільки зі специфічними вправами бойового хортингу й ігровими естафетами з елементами бойового хортингу, а й із застосуванням загальновідомих доступних оздоровчих вправ помірної інтенсивності аеробної спрямованості. У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження циклічні вправи з оздоровчою спрямованістю, такі як ходьба, біг, велопогулянки, веслування, плавання тощо. Циклічні вправи втягують у роботу до 2/3 і більше м'язів, що в процесі виконання фізичних вправ вимагають значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну та дихальну системи.

Оздоровча ходьба. Оздоровча ходьба є найдоступнішим видом фізичних вправ. Вона може бути рекомендована спортсменам бойового хортингу усіх віків, що мають різну підготовленість і стан здоров'я. При ходьбі тренуються скелетні м'язи, серцево-судинна і дихальна системи. Шляхом ходьби можна зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає у підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні кінцевого діастолічного об'єму серця та венозного повернення крові до серця.

Залежно від швидкості пересування розрізняють такі різновиди ходьби:

1. Ходьба з середньою швидкістю (темп 71–90 крок/хв., швидкість до 4 км/год.). Вона рекомендується в основному хворим із серцево-судинними захворюваннями. Тренувальний ефект для здорових спортсменів бойового хортингу невисокий.

2. Швидка ходьба (темп 91–110 крок/хв., швидкість 4–5 км/год.). Вона надає високий тренувальний ефект для спортсменів бойового хортингу.

Для реалізації оздоровчого ефекту ходьби необхідно враховувати три показники: час ходьби, її швидкість і пройденої відстань. На перших заняттях тривалість дистанції може складати близько 1,5 км, а в подальшому вона збільшується через кожні два заняття на 300–400 м, доводячи пройденої відстань до 4,5–6 км. Спочатку можна ходити по рівній, а потім і по пересіченій місцевості. Тривалість перших занять складає в середньому 25 хв., в подальшому вона зростає до 60 хв. Кількість занять на тиждень 3–5. Якщо вихованець здатний пройти відстань 5 км приблизно за 45 хв., то можна переходити до оздоровчого бігу.

Оздоровчий біг. Оздоровчий біг надає всебічний вплив на всі функції організму, дихальну та серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку. Головна відмінність оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. Для оздоровчого бігу швидкість коливається в межах 7–11 км/год. Режим тренування з бігу може бути різним у відповідності зі статтю, віком, станом здоров'я та фізичною підготовленістю спортсмена бойового хортингу. Однаковим для всіх залишається тільки одна вимога – поступовість збільшення навантажень. У процесі занять необхідно в першу чергу слідкувати за пульсом.

Для спортсменів-початківців ЧСС не повинна перевищувати 120–130 уд/хв.; для осіб середнього віку і практично здорових людей – 130–140 уд/хв.; а для молодих спортсменів-розрядників – 150–160 уд/хв. Хорошим правилом для регулювання темпу бігу та довжини дистанції служить так званий «розмовний тест»: якщо під час бігу спортсмени бойового хортингу можуть розмовляти, то значить усе в порядку, біг можна продовжувати в тому ж темпі і не переривати його. Якщо ж під час бігу говорити важко, слід сповільнити біг або перейти на ходьбу. Швидкість оздоровчого бігу в залежності від індивідуальних особливостей може змінюватись (1 км – від 5 до 8 хв.), а тривалість його може бути доведена до 60 хв. і більше. Однак для отримання оздоровчого ефекту достатньо і 15–30 хвилинних пробіжок.

Плавання. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів загартовування спортсменів бойового хортингу, підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів, грають важливу роль у поліпшенні дихання та серцево-судинної системи. Заняття оздоровчим плаванням рекомендується проводити в два етапи: перший етап – навчання та вдосконалення певного способу плавання; другий етап – поступове збільшення обсягу плавання у відповідності з індивідуальними можливостями.

Переходити до занять другого етапу слід тоді, коли спортсмен бойового хортингу може протриматися у воді більше 20 хв. В якості оптимальної оздоровчої дистанції прийнято вважати дистанцію від 800 до 1000 м, яку слід пропливати з урахуванням віку та з доступною швидкістю, не зупиняючись. Для спортсменів-ветеранів старше 50 років дистанція скорочується. Під легким навантаженням розуміється таке плавання, при якому ЧСС не перевищує 120 уд/хв.; під середнім – до 130 уд/хв.; під великим – понад 140 уд/хв.

Їзда на велосипеді. Велоїзда зміцнює серцево-судинну та дихальну системи. При заняттях велосипедом необхідно їздити не менше 3 разів на тиждень, безупинно протягом як мінімум 30 хв. Середня оптимальна швидкість – близько 20–25 км/год. Енергетичний оптимум під час їзди на велосипеді еквівалентний темпу обертання педалей – 60–70 обертів на 1 хв. Тривалість їзди на велосипеді не повинна перевищувати 1–1,5 години.

Заняття на велотренажері. Великий оздоровчий ефект здійснюють заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження та контролем ЧСС У велотренажерах із вбудованим комп'ютером передбачено декілька програм, із числа яких можна вибрати будь-яку, в залежності від фізичного стану спортсмена бойового хортингу. Обравши програму, спортсмен, який займається, починає крутити педалі. На табло індикатора велотренажера з'являються цифри: ЧСС людини, частота обертання педалей, витрати енергії в одиницю часу, час роботи.

Стрибки через скакалку. Стрибки через скакалку зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, вони сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг. Для того щоб домогтися аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати не менше 15 хв. за тренування, не менше 3 разів на тиждень. Якщо за мету

ставиться позбавлення від зайвої ваги, то необхідно в занятті стрибати не менше 30 хв. Під час стрибків через скакалку, при заняттях, що перевищують 10 хв., виконується в 30 разів більше роботи, ніж при бігу.

При оздоровчих заняттях необов'язково обмежуватися одним засобом. Бажано періодично змінювати вид вправ або проводити комплексні заняття. Інтенсивність і тривалість вправ повинні забезпечувати аеробний ефект, а це означає, що під час фізичного навантаження ЧСС повинна досягати, щонайменше 130 уд/хв.

11.2. Сценарій проведення спортивного свята в гуртку з бойового хортингу

Мета: Виховування любові до фізичної культури та спорту, розвиток рухового апарату, фізичних умінь і навичок, зміцнення здоров'я. Виховання почуття дружби, колективізму, взаємовиручки. Прищеплення прагнення до занять фізкультурою. Формувати колектив гуртка з бойового хортингу.

Свято проходить у спортивному залі, що обладнаний необхідним спортивним інвентарем: обручами, кеглями, гімнастичними лавами, палицями, м'ячами, мішками для стрибків тощо. Під стіною розміщені столи для суддів. У залі знаходяться вболівальники та гості.

Лунає спортивний марш. До залу входять вихованці гуртка.

Педагог: Дорога родино бойового хортингу, гості! Сьогодні, як і щорічно, ми зібралися на наше улюблене фізкультурно-художнє свято, щоб позмагатись у силі, спритності та просто відпочити. Радий вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичного виховання та занять нашим улюбленим бойовим хортингом. Усі ми знаємо, що бойовий хортинг заснований на козацьких бойових традиціях Запорозької Січі. Пам'ять про бойову славу козаків і сьогодні спонукає нас на заняття спортом.

Тренер: Учасники змагань, слухайте мою команду. На дві команди з однаковою кількістю дорослих і дітей розійдись! Команди, шикуйсь, струнко! Вільно!

Кожній команді треба вибрати капітана (бажано з числа дорослих), придумати назву та привітання. Команди, готові?

Команди (хором): Готові!

Команди вітають одна одну, капітани здають рапорт тренеру про готовність до змагань.

Тренер: Команди, уважно послухайте умови і правила змагань (пояснює, що змагання будуть проходити в три етапи, а в перерві між ними будуть показові виступи спортсменів бойового хортингу, предметна вікторина, номери художньої самодіяльності тощо).

Отже, розпочинаємо перший тур змагань. У першому турі – ігри-естафети. Команди, до змагання в іграх-естафетах приготуйсь!

Звучить весела спортивна мелодія.

Комплекс «Бойовий хортинг»

Кожен член команди по черзі виконує у швидкому темпі акробатичні та загальнорозвивальні вправи на матах: 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на долонях, три оберти вперед, три оберти назад, 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на кулаках, довгий оберт-політ, 10 підйомів тулуба з положення лежачи, довгий оберт-політ, 5 підтягувань на перекладині – зістрибнути пробігти коло по залу та передати естафету іншому спортсмену. Перемагає та команда, що витратила найменше часи на проходження всіх вправ.

Гра-естафета «Баскетболіст»

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита та закидає його в корзину. Той, хто зловив, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те, що й попередній. Команда, котра швидше виконає завдання, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Естафета з обручами

Потрібно пробігти від пункту А до пункту В і назад, перестрибуючи через обруч, як через скакалку. Команда, котра швидко виконає завдання, отримує 100 очок, котра пізніше – 50.

Проводиться гра «Що правда, а що ні?»

Настала ніч, і діти пішли на тренування з бойового хортингу. Правда?

Наступив день, і діти пішли вмиватись. Правда?

Вночі діти роблять ранкову гімнастику. Правда?

Вдень на небі сяють зорі, а навкруги темно-темно. Правда?

Естафета «Подорож по горах»

Бігову доріжку поділити на три рівні частини. Гравці у першій частині стрибають на лівій нозі, в другій – на правій, у третій – на двох. Назад повертаються, біжучи. Команда, котра пробіжить швидше, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Поки судді підраховують набрані очки, виступають спортсмени бойового хортингу з показовими виступами.

Тренер: Увага! Слухайте результати першого туру змагань.

Тренер: А зараз конкурс капітанів! Капітани команд на середину залу кроком руш!

Конкурсна спритність. Ось вам тенісні ракетки, м'ячі. Ви будете відбивати м'яч від ракетки скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної

команди вголос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите. За кожен удар нараховується 10 очок.

Конкурсна координацію. Сядьте на стільці. Ми вам зав'яжемо очі. Обидва встаєте, повертаєтеся вправо та робите два кроки, тоді вліво, робите два кроки, і знову вліво – два кроки (вийде квадрат). Сідайте на стільці.

Поки судді визначають капітана-переможця, виступають спортсмени.

Тренер з бойового хортингу: Увага всім членам команд. Проголошується невеличка спортивна вікторина. За правильну відповідь на поставлене питання команда отримає 10 очок.

В якому році офіційно засновано бойовий хортинг? (2008 році).

Який м'яч найважчий і який найлегший? (Набивний і тенісний).

Скільки гравців у футбольній команді? (11).

Як звучить гасло бойового хортингу? (Сила і Честь!).

Скільки білих фігур у шахах? (16).

Як часто проводяться Олімпійські ігри? (Раз у 4 роки).

Які ігрові види спорту беруть участь у літніх Олімпійських іграх? (футбол, волейбол, гандбол тощо).

Скільки гравців у волейбольній команді? (6).

Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).

Які ви знаєте фізичні якості? (Сила, витривалість, спритність, гнучкість тощо).

Які ви знаєте спортивні стилі плавання? (Вільний, кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй, брас).

Які ви знаєте види плавання? (Академічний, на байдарках, на каное, на ялах, на шлюпках).

Які ви знаєте розділи змагань з бойового хортингу? (сутичка, боротьба, форма, самозахист).

Поки судді підводять підсумки вікторини, перед учасниками виступають батьки (за бажанням).

Тренер: Увага! Розпочинаємо третій тур змагань.

Передавання м'яча двома руками над головою

Першому гравцеві дається м'яч. Піднявши м'яч над головою, він передає його другому гравцеві. Коли м'яч дійде до останнього гравця в колоні, той з м'ячем перебігає наперед і знову його передає. Гра закінчується тоді, коли перший гравець знову займе своє місце. Переможе та команда, яка закінчить гру першою (100 очок). Яка закінчить пізніше – 50.

Проводиться естафета

Тренер: Велика естафета. Її умови: по-пластунськи пролізти по гімнастичній лаві, потім встати, залізти у мішок, дострибати до корзини з м'ячем, взяти м'яч у

руки і на бігу вцілити ним у визначену мішень. Тоді бігом вернутися назад. За швидше виконані завдання команда отримає 100 очок, за пізніше – 50 очок.

Поки судді підводять підсумки третього туру, виступає показова група бойового хортингу.

Тренер: Увага всім учасникам! Слово надається суддям змагань.

Судді підводять підсумки змагань, оголошують команду-переможницю. Слово для привітання та вручення призів надається директору навчального закладу.

Тренер: Відомо, що бойовий хортинг є національним видом спорту нашої держави. Він підтримує оздоровчі традиції України. Взагалі, фізична культура має велике значення в житті кожної людини. Особливо важливим є цей вид діяльності для молодших школярів. Він сприяє розвитку в них не лише фізичних якостей, а й моральних. Основним компонентом системи фізичного виховання учнів початкових класів є ранкова гімнастика. Подивіться новий комплекс ранкової гімнастики, який підготував для вас тренер з бойового хортингу з групою дітей.

Під музичний супровід учні гуртка з бойового хортингу виконують вправи ранкової гімнастики.

Тренер: Наше свято хортингу завершилось. До нових зустрічей.

11.3. Спортивна година гуртка з бойового хортингу: «Бойовий хортинг на здоров'я»

Мета проведення спортивної години:

1. Викликати у вихованців гуртка з бойового хортингу інтерес до свого здоров'я, дозволивши відчувати красу і радість рухів.

2. Домагатися того, щоб кожен учень відчував себе рівноправним членом колективу гуртка, був активним і товариським.

3. Виховувати у дітей допитливість, чесність, творчу ініціативу.

(Спортивна година гуртка з бойового хортингу може проводитися в рекреації, спортзалі чи на спортивному майданчику).

1. Ходьба в чергуванні з бігом у помірному темпі

Вище голову тримай,

Ширше плечі розвертай,

Груди уперед – бадьоріше дивися,

Серце спорту відкривай,

Швидкий вітер обжинай! (Під читання перших рядків – діти крокують, а на слова п'ятого рядка – біжать).

2. Гра «Заборонений рух»

Зміст: В. П. – Основна стійка. Учні повторюють за педагогом різні рухи руками, ногами, тулубом у середньому темпі.

Винятком є один рух, що заздалегідь оголошується «забороненим».

Наприклад, удар ногою вперед.

Тренер, показуючи вправи одну за іншою, раптом робить удар ногою вперед. Неуважні спортсмени бойового хортингу, які махнули ногою вперед, вибувають з гри.

3. Естафета

Діти діляться на три команди:

Команда «Сонце».

Команда «Повітря».

Команда «Вода».

Зміст:

1 вправа – стрибки на лівій – правій нозі до предмета і назад;

2 вправа – перекочування м'яча по підлозі однією рукою до предмета і назад;

3 вправа – ходьба «гусячим кроком» до предмета і бігом назад.

4. Гра «Закручування»

Зміст: усі діти стають у коло, закривають очі та витягують руки вперед. По команді всі починають сходитися, беруть один одного за руки.

Утворюється заплутаний клубок.

За командою гравці намагаються розкрутитися, не згорнувши рук. Щоб утворити знову коло.

5. Гра «Музичний обруч»

Зміст: група гуртківців бойового хортингу ділиться на пари. Кожна пара знаходиться всередині одного обруча. Кожна дитина тримає свою половинку кола (зазвичай на рівні талії або плечей).

Учні бігають, стоячи всередині обручів, поки грає музика.

Двоє дітей повинні рухатися з однаковою швидкістю і в одному напрямку.

Щоразу, коли музика зупиняється, діти з різних двох обручів об'єднуються разом.

Гра продовжується до тих пір, поки максимальна кількість дітей не поміститься всередині обручів (до 6–8 осіб).

6. Гра «Хто це?»

Зміст: діти утворюють коло, сидячи на стільцях. Одна дитина стає в центрі та закриває очі.

Тренер з бойового хортингу розкручує її, а інші діти в цей час міняються місцями. Після цього тренер садить того, хто стоїть у центрі на коліна комусь із сидячих на стільці.

Він повинен дізнатися, у кого ж на колінах йому доводиться сидіти.

Сидячий при цьому зміненним голосом вимовляє будь-яке слово, але якщо цього недостатньо для відгадування, то до слова додаються кілька дотиків. При впізнаванні гравця гра повторюється.

7. Гра «Дерево дружби»

Зміст: усі беруться за руки. Одна дитина – «дерево». Вона стоїть на місці, а з іншого краю тренер веде дітей по колу, поступово закручуючи всіх навколо неї.

Гра закінчується одними великими дружніми обіймами.

8. Підведення підсумків спортивної години.

Тренер-викладач оголошує результати.

11.4. Веселі змагання на лісовій галявині (сценарій заняття дитячої групи бойового хортингу на природі)

Мета:

1. Закріплювати фізичні якості та навички, отримані на заняттях гуртка з бойового хортингу, розвивати ігрову увагу.

2. Виховувати інтерес до самостійних занять бойовим хортингом, фізичною культурою та спортом.

3. Розвивати інтерес до здорового способу життя.

Влучний стрілець

Необхідно: два відра, соснові шишки.

Кожному члену команди дається по дві шишки. У кінці зали встановлюється відро. Добігши до риски, треба потрапити шишками у відро. При підрахунку балів ураховується швидкість і кількість шишок у відрі.

Біг у брюках

Необхідно: дві пари штанів.

Беруть участь одночасно по дві дитини від кожної команди. Один із гравців просуває ногу в одну штанину, а інший – у другу. Оббігають навколо пеньків, повертаються назад, передають брюки іншій парі.

Знайди пару

Необхідно два мішки.

У кінці зали лежать два мішки. В учасників збираємо взуття з однієї ноги та складаємо в мішок. Потрібно добігти до кінця, знайти там свою пару взуття, взутися, повернутися назад.

Пронеси м'яч

Необхідно: ракетки, м'ячі, кеглі.

Треба пронести м'яч на ракетці, огинаючи встановлені по прямій лінії кеглі.

Стрибунці

Необхідно: два баскетбольні м'ячі.

Учасники стрибають, затиснувши м'яч колінами, огинають пеньки, повертаються назад.

Допоможи білочці розвісити грибки

Необхідно: дві переносних дошки, два аркуші ватману, фарби, пензлі, баночки з водою.

Кожен учасник, добігши до аркуша паперу, малює один грибочок, передає кисть, як естафетну паличку.

Музична пауза

Виконується показовий виступ спортсменів бойового хортингу, танок чи пісня.

Зірви грушу

На поперечинах шведської стінки підвішені груші.

Потрібно забратися по драбинках, зірвати одну грушу, повернутися та з'їсти.

Відгадай загадку, принеси відгадку!

Необхідно: багато різних м'яких або пластмасових іграшок, що зображують тварин.

Напроти кожної команди стіл з іграшками. Добігши до столу, вислухати загадку, відгадати її, знайти потрібну іграшку та принести її команді.

Нагодуй капітана

У мисці на пеньку знаходиться смородина (або драже).

Кожен учасник, добігаючи до пенька, ложкою зачерпує смородину (або драже) і пересипає в мисочку, яка знаходиться поруч. Останній учасник – капітан (тато) – з'їдає смородину (або драже).

Естафета «Сороконіжка»

Учасники біжать по черзі, оббігаючи стійку. Коли учасник оббігає команду, за нього чіпляється наступний тощо. Перемагає та команда, яка раніше закінчує естафету.

Естафета «Попади газетою в кошик»

Команда вишиковується в колону, чергуючись хлопчик дівчинка.

1 етап: пробігти по лавці;

2 етап: пролізти через тунель;

3 етап: гравець зминає газету двома руками до отримання кульки і робить кидок у кошик. Якщо гравець не влучив у кошик, він оббігає його.

4 етап: гравець повертається та передає естафету наступному.

Естафета «Попелюшка»

Кожна команда ділиться на дві, що стають одна проти одної. Перша – «Злі мачухи», друга – «Попелюшка».

«Мачуха» бере відро в руки і біжить уперед, на середній лінії висипає кубики з відра та передає відро учасникові з другої половини, «Попелюшку».

«Попелюшка» повинна зібрати «сміття» у відро та віддати «мачусі».

Крізь вушко голки

Перший учасник біжить до обруча, просмикує його через себе, залишає обруч на лінії, біжить до стійки, оббігає її, знову просмикує обруч і передає естафету торканням руки.

Перемагає команда, що першою поміняється місцями.

11.5. Спортивна година: «Веселі старты з м'ячами та надувними кулями»

У веселих стартах беруть участь 4 команди (дитячі гуртки бойового хортингу) по 5 чоловік. За перемогу в естафеті нараховується – 3 очки, за поразку – 1 очко, нічия – 2 очки кожній команді. Журі оголошує результати після кожного змагання та виставляє їх у таблицю.

Мета:

1. Залучати дітей до здорового способу життя.
2. Розвивати спритність, увагу, пам'ять, мислення, координацію рухів, рухливість.
3. Прищеплювати любов до бойового хортингу, інших видів спорту, розвивати спортивний інтерес, виховувати почуття колективізму та дружніх відносин.

«Тільки разом»

Команда ділиться на пари. Треба пронести м'яч до кеглі і назад, затиснувши його між головами двох гравців. Узятися за руки. Останній гравець несе м'яч на витягнутій руці.

«Пінгвіни»

За сигналом ведучого учасники повинні по черзі пронести м'яч до кеглі і назад, затиснувши його між ногами.

«Офіціант»

За сигналом ведучого учасники естафети повинні пронести повітряну кулю на підносі до кеглі і назад, передавши його наступному гравцеві.

«Тихіше їдеш, далі будеш»

За сигналом учасник повинен бити по повітряній кульці так, щоб він летів уперед. Таким способом треба пройти певну відстань і передати кульку іншому гравцеві.

«Естафета з маленьким м'ячиком»

Учасники команд стають в одну лінію та передають м'ячик один одному підборіддями від першого гравця до останнього і назад, не допомагаючи руками.

«Хто швидше»

Кожній команді дають по два м'ячі. Зал поділяється на дві половини. Посеред залу ставиться куб, який необхідно за допомогою м'ячів перегнати на бік противника. Очко присуджується команді, яка пересуває куб на бік противника.

«Крокодильчики»

П'ять учасників команд шикуються один за одним. Між ними затиснуті м'ячі, які можна тримати грудьми і спиною, але не руками. Треба якомога швидше «доповзти» до кеглі і назад.

«Волейбол»

Мотузку натягують на висоті 1,5 м. М'ячем служать дві повітряні кульки, пов'язані разом. У кожену кульку додати кілька крапель води, що робить їх трохи важче. По обидва боки мотузки розташовуються команди. Завдання – відбивати «м'яч» на бік противника і не дати йому впасти на своєму майданчику.

«Мотузочка під ногами»

Гравці команд шикуються парами один за одним на відстані 50 см. У першій парі скакалка. За сигналом вони біжать до своєї стійки, оббігають її, добігши назад до своєї колони, натягують скакалку та проводять її під ногами всіх, хто стоїть у колоні. Учасники перестрибують через скакалку. Після цього перші передають скакалку другій парі і стають у кінець колони.

«Лижі»

Командам вручають по парі дитячих лиж. За сигналом ведучого перші номери вдягають лижі і йдуть до кеглі та назад, передаючи лижі наступному гравцеві.

«Рибалка»

Всім учасникам дають вудки. На мотузці прив'язані цукерки. Вудку потрібно взяти двома руками за спиною, а цукерку-рибку зловити ротом.

«Хокей»

Ворота позначають кеглями. Для гри необхідні чотири ключки та чотири маленькі м'ячики. Завдання: забити м'ячик у ворота противника і в той же час захищати свої.

Підведення підсумків. Нагородження переможців дипломами та всіх учасників цукерками.

11.6. Навчально-виховна година на тему: «Культура здорового способу життя» (заняття-змагання)

Мета:

1. Навчити дітей бути здоровими тілом і душею.
 2. Прагнути зберегти своє здоров'я, застосовуючи знання та вміння в згоді з законами природи, законами буття.
 3. Формувати звичку до здорового способу життя.
- Створюються п'ять команд.

I тур.

Тема перша: «Культура поведінки»

1 питання. Вашій увазі пропонуються слова, якими ми користуємося на початку розмови при зустрічі:

Пока.

Бажаю здоров'я.

Здорово.

Привіт.

Хелло.

Доброго дня.

Завдання: Які слова доречні в розмові вихованця гуртка з бойового хортингу з незнайомою дорослою людиною?

(Відповідь: 6)

2 питання. *Ви телефонуєте і хочете покликати подругу чи друга. Виберіть найбільш ввічливу форму вираження свого прохання і дайте варіант відповіді.*

Покличте Олену.

Доброго дня, покличете, будь ласка, Олену.

Доброго дня, покличете, Олену.

Доброго дня, вибачте, будь ласка, Олена вдома?

(Відповідь: 4)

3 питання: *Ви спізналися на урок у школі і хочете увійти в клас Ваш варіант найбільш ввічливого вираження прохання.*

Можна увійти?

Я увійду?

Вибачте, можна увійти?

(Відповідь: 3)

4 питання. *Ви їдете в автобусі і хочете пробратися до виходу. Які слова вимовляєте при цьому?*

Пропустіть мене, я виходжу.

Дозвольте пройти.

Вибачте, можна пройти?

(Відповідь: 3)

Тема друга: «Людина і навколишній світ»

1 питання. Живі істоти відрізняються від предметів неживої природи тим, що ...

Вони дихають, живляться, приносять потомство, вмирають.

Вони розмовляють, бігають і стрибають, сміються та плачуть, ростуть, приносять потомство, вмирають.

Вони пересуваються, ростуть, змінюють навколишню природу, приносять потомство, вмирають.

(Відповідь: 1)

2 питання. Людина – частина чого?

Тваринного світу.

Природи.

Рослинного світу.

(Відповідь: 2)

3 питання. Чим відрізняється людина від тварин?

Людина бачить, чує, відчуває.

Людина змінює навколишню природу.

Людина мислить, володіє промовою, трудиться.

(Відповідь: 3)

4 питання. Щоб людина могла мислити, говорити, трудитися, вона має...

Бути здоровим.

Знати свій організм.

Жити, рости серед людей.

(Відповідь: 3)

Розминка

1. Розтане навіть необачний,
Від слова теплого (Я вдячний!).

2. Припинить битись і олень,
Коли почує (Добрий день!).

А хлопчик і дівчинка, ввічливі та розумні кожній людині також кажуть,
зустрічаючись (Добрий день!).

II тур.

Тема перша: «Культура спілкування»

1 питання. Всі ви, звичайно, знаєте казку «Три ведмеді». Давайте уявимо собі, що Марійка не втекла в ліс, а вступила з ведмедями в розмову.

Завдання: Який варіант розмови вам сподобався найбільше?

Ведмеді! Я заблукала в лісі, втомилася, допоможіть мені повернутися додому.

Ведмеді! Я заблукала і потрапила до вас у будинок. Вибачте за турботу і безлад, я вам допоможу все прибрати.

Ведмеді! Я дуже втомилася. Якщо ведмідь Михайло віднесе мене додому, моя бабуся дасть йому меду і малини.

(Відповідь: 2)

Тема друга: «Людина та її здоров'я»

1 питання. Як називається наука, що вивчає будову тіла людини?

Фізіологія.

Екологія.

Анатомія.

(Відповідь: 3)

2 питання. Навіщо потрібно знати свій організм?

Щоб зберігати і зміцнювати здоров'я.

Щоб людина могла мислити, говорити, трудитися.

Щоб вміло використовувати свої можливості.

(Відповідь: 1,3)

3 питання. В якій сходинці вказані слова, що описують ознаки нездорової людини?

Сутулий, міцний, незграбний, високий.

Горбатий, блідий, кволий, низький.

Стрункий, сильний, спритний, ставний.

(Відповідь: 2)

4 питання. Організм людини складається з органів. У якій сходинці зазначені тільки органи людини?

Очі, легені, шлунок, шкіра.

Серце, головний мозок, нирки, кров.

Печінка, селезінка, вуха, жовч.

(Відповідь: 1)

Розминка

Хлопчик крикнув перехожому: «Котра година?» Звертаючись до нього він зробив три помилки. Які?

(Вибачте, будь ласка, не змогли б Ви, сказати, котра година?)

Два хлопчики зіткнулися в дверях і ніяк не можуть розійтися. Хто з них повинен дати дорогу, якщо вік хлопчиків 8 і 10 років?

(Хто ввічливий).

11.7. Навчально-виховна година для учнів гуртка з бойового хортингу на тему «Правила дорожнього руху»

Мета:

1. Продовжити знайомити дітей із правилами дорожнього руху та безпечної поведінки на вулицях і дорогах.

2. Розвивати пізнавальний інтерес, розширювати кругозір дітей в області знань правил дорожнього руху.

3. Виховувати почуття колективізму, суперництва, формувати практичні навички дітей з деяких правил дорожнього руху.

Примітка. Щоб заняття пройшло динамічно й емоційно, група ділиться на чотири команди. Хто більше набирає очок, той переможець.

Командні підсумки підбиваються за сумою балів, набраних кожною командою на всіх станціях. П'ять балів – вищий бал.

Вибирається командир. До початку гри слід заготовити талони. На початку гри командири отримують талони в диспетчерській у порядку черги. Командирам загадуються загадки. Відгадавши їх, вони вибирають вид транспорту, на якому будуть подорожувати.

Станція «Загадки»

Дивовижний вагон!

Посудіть самі: рейки в повітрі, а він тримає їх руками.

(Тролейбус).

Багатолюдний-галасливий!

Під землею гуркоче місто.

Від перону до перону буває людям тісно.

(Метро).

Що за диво – синій будинок!

Дітлахів багато в ньому, носить він взуття з резини, ще й харчується бензином.

(Автобус).

Будинок чудовий – бігунок.

На своїй вісімці ніг, він не сходить із доріг, бігає він стійко, по сталевих двох змійках.

(Трамвай).

«Подумай – відгадай!»

Кожна команда відповідає на запитання.

- Що називається вулицею та з яких частин вона складається?

Відповідь: проїжджа частина і тротуар.

- Де потрібно ходити пішоходові?

Відповідь: по тротуару.

- Де повинен рухатися пішохід по заміській дорозі?

Відповідь: по узбіччю, назустріч транспорту.

- Що таке «зебра»?

Відповідь: пішохідний перехід.

- Що таке перехрестя? Назвіть його види.

Відповідь: двосторонній, чотиристоронній.

«Дізнайся знак»

На цій станції учасники команди повинні назвати дорожній знак, запропонований ним і пояснити його зміст. Усі знаки стосуються правил поведінки пішоходів на вулиці.

Гра «Світлофор»

(Перед гравцями встановлюється світлофор). Коли ведучий запалює зелене світло, то хлопці потихеньку починають тупотіти ногами, ніби йдуть. Коли горить жовте світло, то хлопці плескають у долоні. При червоному світлі повинна бути тиша.

Станція «Світлофор»

- Чи можна починати перехід при жовтому сигналі світлофора?

Відповідь: Не можна. Жовтий сигнал забороняє рух пішоходів.

- Як повинен вчинити пішохід, якщо він не закінчив перехід у момент включення жовтого сигналу?

Відповідь: Він повинен встигнути закінчити перехід або зупинитися на островці безпеки.

- Як розташовуються сигнали у вертикальному світлофорі?

Відповідь: Зверху вниз – червоний, жовтий, зелений.

- Чи існують спеціальні світлофори?

Відповідь: Двоколірний світлофор сигналізації має вгорі червоний, а внизу зелений силует пішоходів або написів «Стійте», «Ідіть».

«Червоний – зелений»

За своїм вибором ведучий показує команді червоний або зелений знак. Червоний означає: показати заборонні знаки, зелений – дозволені.

«Найбільш кмітливий»

- Що спільного між дорогою та тротуаром?

Відповідь: тротуар і тротуар – це місце для руху.

- У чому відмінність?

Відповідь: дорога – для транспорту, тротуар – для пішоходів.

- Що називають залізничним переїздом?

Відповідь: місце перетину дороги і залізничного транспорту.

- Де слід везти дитячу коляску або санки?

Відповідь: по тротуару, по правій стороні.

Загальне питання: як треба обходити той вид транспорту, на якому ви подорожували?

«Регулювальник»

Регулювальник показує основні дозвільні та заборонні сигнали руху пішохода, а команди відповідно з ними виконують рух.

«Спритний пішохід»

На дощці прикріплюється світлофор. Кожен гравець команди повинен потрапити маленьким м'ячем у круги світлофора з відстані 3–5 метрів. При попаданні м'яча в зелений круг світлофора, учасник проходить по умовній проїжджій частині, в червоний – залишається на місці, в жовтий – кидає ще один раз для потрапляння в червоне або зелене коло. Мета кожної команди – пройти якомога більшу ділянку проїжджої частини.

«Перейди вулицю»

Завдання учасників – перейти вулицю без умовних втрат. Якщо суддя показує червоний колір, потрібно зробити крок назад, зелений – вперед, жовтий – залишитися на місці. Хто помиляється, той вибуває з гри.

11.8. Розвага з дітьми середньої групи гуртка з бойового хортингу в дитячому садку та їх батьками «Ігри, які лікують» (практикум)

Мета: гармонізація дитячо-батьківських відносин засобами оздоровчого напряму бойового хортингу.

Завдання:

1. Здійснювати профілактику порушень постави, адаптацію дихання й організму в цілому до фізичного навантаження за допомогою спільного тренування; здійснювати підвищення тону.

2. Розвивати творчу, пізнавальну активність, ініціативу, розширювати кругозір.

3. Виховувати вміння емоційно виражати себе в русі.

Учасники: діти й їх батьки.

Посібники: стрічечки червоного і синього кольорів за кількістю дітей, малі ворота – 2 шт., повітряна кулька – 3 шт., пластиковий стакан і соломинки – кожній парі батька з дитиною, 10 м'ячів середнього розміру, 8 гумових килимків, 2 тенісних кульки, 2 маленьких стільця чи обруча.

Попередня робота: створення «запрошень» для батьків.

Хід розваги

Ведучий – тренер гуртка з бойового хортингу:

Ласкаво просимо, гості дороги!

Веселощів вам і радості бажаємо,

Давно ми вас чекаємо-чекаємо,

Свято без вас не починаємо!

Сьогодні ваші батьки прийшли з запрошеннями.

А вам, хлопці необхідно отримати «перепустку». Для цього, проповзть під воротами, не зачіпаючи їх, підстрибніть і дістаньте собі одну стрічку, що висить на мотузці.

Ігрова вправа «Дострибни до стрічки»

Ведучий: А тепер за допомогою цих «перепусток» розділіться на дві команди. Праворуч сідайте батьки з дітьми, в яких стрічки червоного кольору, ліворуч – синього кольору.

Отже, починаємо ігри, що лікують, і оголошуємо змагання для дітей та їх батьків!

Перша серія ігор при хворобах дихальної системи: риніт, ринофарингіт, гайморит, хронічний бронхіт, аденоїди

1. «Король вітрів» – беруть участь батьки.

Ведуча: Зібралися якось вітри з різних кінців світу та вирішили обрати найсильнішого. Влаштували змагання – який вітер дме сильніше за всіх?

Запрошуються по дві пари батьків. Вони дмуть на повітряну кульку. Чия куля відлетить вище, той і переміг. Кожній парі дається по три спроби.

2. «Булькання» – беруть участь діти.

Пропонується склянка, наповнена на 1/3 водою, соломинка. Треба глибоко вдихнути через ніс і зробити глибокий довгий видих через трубочку, щоб вийшов довгий звук, що булькає (можна використовувати показ батьків).

3. «Запасливі хом'ячки» – беруть участь батьки.

Ведуча: Хом'ячки носять запаси в щічках. Потрібно перенести через «болото» зерно. Для цього необхідно від стільця до стільця, крокуючи по листках паперу, подолати «болото» і перенести «м'ячики» на іншу сторону.

Від кожної команди запрошуються по п'ять батьків. Вони беруть м'яч, надувають щоки і переносять м'яч на стілець; ляскають себе по щоках і повертаються також по «купинах» назад.

4. «Кулька лопнула» – беруть участь діти.

Ведучий: Потрібно глибоко вдихнути повітря носом, видути його в уявну кульку через рот «Ф – Ф – Ф». Потім куля лопається і з неї виходить повітря «Ш – Ш – Ш».

Друга серія ігор при загальних бронхолегеневих захворюваннях

1. «Вперед швидше йди, тільки не біжи» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: За сигналом свистка потрібно якомога швидше досягти фінішу. Але втекти не можна: дозволено тільки перекинутися з боку на бік, ходити на колінах, навпочіпки тощо. Досягнувши фінішу, спокійно повернутися назад.

Від кожної команди запрошуються по три дитини з батьками, які виконують завдання по черзі.

2. «Журавлі і жаби» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: «Журавлі» – батьки стоять на одній нозі, ловлять «жаб» – дітей, що тікають рачки в «болото». У «болоті» вони і рятуються.

Третя серія ігор для профілактики порушень постави та плоскостопості (практикум)

1. «Маленький гімнаст» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: Батьки сідають навпочіпки, міцно зчіплюють одні руки, притискаючи їх до свого тіла. Іншими руками беруть за руки дитину, яка стає однією ногою на руку мами, а іншою – на руку тата. Батьки повільно встають до рівня поясу, після чого починають повільно ходити. Тримаючись, діти продовжують стояти, зберігаючи правильну поставу. Поступово крок прискорюється.

2. «Гойдалки – каруселі» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: Батьки піднімають дитину в положенні лежачи на спині до рівня свого поясу. Один тримає дитину під пахви, інший – за обидві ноги та розгойдують її у випрямленому положенні. Потім один з дорослих продовжує тримати дитину під пахви (інший відпускає) і крутиться разом з ним вправо та вліво.

3. «Полетів літак» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: Дитина розбігається і вдається в обійми батька, який підхоплює її під пахви, піднімає, робить кілька кіл і ставить її на землю. При кожному наступному «польоті» батько збільшує відстань розбігу.

Педагог гуртка з бойового хортингу: Займатися фізкультурою корисно, а веселою фізкультурою – подвійна користь. Адже кожна хвилина занять спортом продовжує життя людини на одну годину, а веселим – на дві, і навіть три години.

Рухлива гра «Йшла коза по лісу» – беруть участь діти та батьки.

Йшла коза по двору, по двору, по двору.

Підійшла до забору, забору, забору,

Давай коза, пострибаємо, пострибаємо, пострибаємо,

І ніжками подригаємо, подригаємо, подригаємо,

*Ручками поплескаємо, поплескаємо, поплескаємо,
Ніжками потупаємо, потупаємо, потупаємо,
Хвостиком помахуємо, помахуємо, помахуємо,
Весело потанцюємо, потанцюємо, потанцюємо!*
Діти і батьки виконують дії відповідно з текстом.

Ведучий:

*З нами радість і сміх!
Нам живеться краще за всіх,
Тому що з нами – сміх!
З ним ніде не розлучаємося,
Де б ми не були – посміхаємося.*

P.S. Вам, батьки, дається домашнє завдання: зробити забавну лікувальну іграшку «Вітерець у пляшці» (показ дитячого нестандартного фізкультурного обладнання) і принести в групу для розвитку у дітей життєвої ємності легень.

11.9. Сценарій жартівливого спортивно-виховного свята гуртка з бойового хортингу на тему: «Бойовий хортинг проти шкідливих звичок» для студентської молоді

Беруть участь 4 команди по 10 чоловік у кожній. Учасники – студенти навчального закладу та їхні батьки, допущені до змагання лікарем. Склад команди: 6 студентів + 4 батьки. Змагання обслуговує суддівське журі.

Місце проведення: спортивний зал.

Рекомендований регламент: відбіркові, фінальні тури.

Оснащення: нестандартне обладнання, іграшки, спортивний інвентар, технічні засоби для навчання.

Мета:

Сприяти формуванню в студентів потреби у здоровому способі життя, виробити вміння психологічно протидіяти вживанню психоактивних речовин і привернути увагу студентів до проблем боротьби з наркоманією, курінням і алкоголізмом.

Завдання:

а) загальноосвітня: ознайомити учнів з проведенням олімпійських ігор, інших змагань;

б) виховна: виховувати почуття колективізму (здружити, згуртувати студентів і батьків у спільній спортивній боротьбі);

в) розвивальна: розвивати у студентів творчі здібності, увагу, логічне мислення.

г) практичні: сприяти накопиченню рухового досвіду; вчити володіти захисними силами організму; формувати навички здорового способу життя, активного відпочинку та дозвілля; виявити команду-переможницю.

I. УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ

Звучать фанфари. Виходять ведучі.

1 ВЕДУЧИЙ: Доброго дня! Люді часто говорять один одному при зустрічі це хороше, добре слово. Вони бажають один одному здоров'я. Ось і я звертаюся до вас – доброго дня, дорогі учасники, гості, вболівальники.

А ви знаєте, що дорожче всього на світі? Звичайно, це – життя, здоров'я. Ще стародавні запорозькі козаки говорили:

- Здоров'я дорожче багатства.
- Здоров'я не купиш.
- Було б здоров'я, і щастя знайдеш.

Українці споконвіку були здоровими, міцними, що допомагало їм переносити всі негаразди і труднощі. Українські козаки завжди були сильними. Але силу кожна людина визначає по-своєму. Для когось сильні люди – це ті, які відкрили гармонію в собі. Для когось – це чесні і благородні люди, здатні прийти на допомогу іншим. Але сильна людина – ще й та, у якої є сила управляти собою.

«Алкоголь», «куріння», «наркоманія» – ці слова, як ні скорботно, відомі кожному дорослому, підлітку та навіть дитині. Алкоголь і куріння людство знає давно. Але останнім часом серед молоді з'являється все більше і більше залежних від алкоголю і наркотиків. Дуже часто люди не усвідомлюють, яку шкоду вживання цих речовин може завдати їхньому здоров'ю.

Ми, організатори жартівливого спортивного свята **«Бойовий хортинг проти шкідливих звичок»**, хочемо, щоб ви були розвиненими у фізичному та духовному відношенні, цілеспрямованими і життєрадісними людьми.

До зали урочисто вносять символічний олімпійський вогонь, і чотири студенти також під музичний супровід виносять державний прапор України і прапор бойового хортингу.

Команда: «Струнко!». Звучить Державний гімн України. Одночасно на флагштоку піднімається прапор України, прапор національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Прапора піднімають кращі спортсмени з бойового хортингу закладу освіти.

Команда: «Вільно!».

2 ВЕДУЧИЙ:

«Сьогодні в закладі йде свято,
Чудовий, радісний, святковий день,
І вітер затих, бешкетник і пустун,
І хмари відкрили небесну далину».

Спортивна пара учнів гуртка з бойового хортингу виконує показовий виступ. З привітанням виступає директор навчального закладу.

1 ВЕДУЧИЙ:

«Недаремно наш заклад гарнішає,
Бажає вам гараздів всіляких.
І нехай палають на землі спортивні битви,
Спортивні – і більше ніяких».

Ведучі представляють присутніх гостей і дають їм слово. Короткі виступи гостей.

А зараз давайте познайомимося з журі та командами. (Представлено членів журі і команди).

Пропонуємо вам суддів наших змагань:

1. Заступник директора з навчально-виховної роботи.
2. Тренер-викладач з бойового хортингу.
3. Викладачі фізичної культури.

Капітани команд здають рапорт: «Товариш головний суддя! Команда (хором). До жартівливих спортивних змагань готова (хором)! Наш девіз (хором)!».

КОМАНДА: «Невідкладна допомога»

ДЕВІЗ:

Ми – за здоров'я, ми – за щастя,

Ми – проти болю і нещастя!

За тверезий розум, за радість життя,

За дитинство, юність, та за майбуття!

КОМАНДА: «МОЛОДЬ ХХІ СТОЛІТТЯ»

ДЕВІЗ:

Ми – молодь двадцять першого століття,

У наших руках доля людини.

Ми – здорове покоління нашої країни!

КОМАНДА: «ЖЕСТЬ»

ДЕВІЗ:

Жити не курити, жити не колотися.

Колісне ковтати, з цим треба боротися.

Ми здоров'я вибираємо,

Чого і вам бажаємо.

Учасники в складах команд розсідаються на свої лавки.

2 ВЕДУЧИЙ:

«І над кипінням урочистого параду, запрошуєм на наш спортивний карнавал».

Показові виступи спортсменів бойового хортингу.

1 ВЕДУЧИЙ: Здоров'я – це безцінний дар, який дала людині природа. Чи знаєте ви, що 45 % здоров'я закладено в нас генетично, 5 % дає медицина, а половина справи – 50 % залежить від нас самих, від нашого способу життя. Тому без здоров'я дуже важко зробити життя цікавим і щасливим. І часто ми, Розтрачуючи цей дар даремно, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а от повернути його дуже і дуже важко.

Краще бути активним і здоровим, ніж пасивним і хворим! Краще йти по життю зі світлою посмішкою, ніж з гримасою болю. Навички здорового способу життя настільки ж необхідні, як повітря, вода, їжа!

II. Проведення естафети

2 ВЕДУЧИЙ: Сьогодні ми пропонуємо вам альтернативу – заняття спортом.

1 ВЕДУЧИЙ: Як ми вже сказали, наше свято «жартівливе», тому студенти всіх команд будуть змагатися в деяких цікавих розрядах змагань. Отже, команди для участі в змаганні вишикуватися!

ШИКУВАННЯ КОМАНД

1 естафета «Садіння картоплі»

Ролі тут розподіляються так. Учасники 1–5: гравець біжить (з картоплею) до козуба; добігши до позначки, кладе картоплю в козуб; назад повертається бігом. Учасники 6–10: гравець біжить до козуба; забирає картоплю. Виграє команда, що виконала завдання першою і що не втратила жодної картоплі.

Призначення (методичне обґрунтування): розвиток спритності.

2 естафета «Складання слів «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

Учасник біжить до позначки, бере букву (букви лежать перевернутими вроздріб) і вдається назад. Кожній команді на фініші потрібно скласти слово «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ».

Розвиток спритності та кмітливості.

3 естафета «ТУНЕЛЬ»

Учасники команд стоять один за одним, широко розставивши ноги, утворюючи «тунель». Кожен, починаючи з першого номера, повинен послати два м'ячі в тунель, а останній учасник, піймавши два м'ячі, біжить на місце першого і т. д.

Розвиток спритності, вміння працювати з м'ячем у групі.

4 естафета «Одногорбий верблюд»

Спробуйте хоч ненадовго побути одногорбими верблюдами. Для цього вам треба скріпити руки за спиною, покласти туди м'яч, вийде горб. У напівзігнутому стані добігти до позначки і повернутися назад, передавши м'яч наступному, хто швидше?

Розвиток координації, спритності та вміння працювати з м'ячем.

Показові виступи групи спортсменів бойового хортингу.

КОНКУРС КАПІТАНІВ

1 ВЕДУЧИЙ: Цінується в Україні козацька забава «Перетягування линви». І цю забаву ми надамо капітанам. Але сьогодні перетягувати линву ви будете не зовсім звичайно. Став, спиною один до одного, ви повинні протягнути мотузку між ніг, і в таких умовах потрібно перетягнути суперника за межу.

2 ВЕДУЧИЙ:

Оголошуємо танцювальну перерву. Танцювальна композиція у виконанні колективу «Веснянка» під керівництвом Віктора Засядька (назва й ім'я умовні).

5 естафета «ЮНИЙ ХОКЕЇСТ»

Учасник з ключкою в руках виконує ведення шайби, обводячи три стійки. Повертаючись здійснює ведення шайби по прямій. Передає естафету наступному гравцеві.

6 естафета «КЕНГУРУ»

Сидячи на фітбольному м'ячі з ручкою, кожен учасник по черзі стрибає до стійки, назад біжить із м'ячем у руках. Передає естафету наступному гравцеві.

Розвиток рухових навичок, уміння зберігати рівновагу, утримувати в русі предмет великого розміру.

7 естафета «МАТЕМАТИЧНА ЕСТАФЕТА»

На стійці для кожної команди прикріплений аркуш паперу з 10 прикладами на додавання, віднімання, множення, ділення. Учасник добігає до стійки, вирішує один приклад і повертається. Всі приклади повинні бути вирішені правильно. За кожну неправильну відповідь віднімається 1 бал.

Розвиток рухових навичок у поєднанні з формуванням математичних навичок.

8 естафета «Баба-Яга»

Зараз кожен з вас побуде недовго Бабою-Ягою. Ступу вам замінить калоша, а мітлу віник. Ви повинні поставити одну ногу в ступу, взяти в руку мітлу і «летіти» до позначки та назад, обов'язково розмахуючи мітлою.

Розвиток координаційних здібностей.

1 ВЕДУЧИЙ:

«Ми йдемо на тренування.

Спорт, ми знаємо – це труд.

Силу, сміливість і вправність

Тренування нам дадуть».

Показові естрадні номери (під керівництвом викладача-організатора).

Організатори проводять конкурси з учасниками

1 конкурс «ДИХАЙТЕ – НЕ ДИХАЙТЕ»

2 ВЕДУЧИЙ: викликається по одному учаснику від кожної команди. Завдання гравців – надуті по 3 повітряних кульки. Команди допомагають своєму гравцеві зав'язати кульки. Хто швидше впорається із завданням, той принесе команді 2 бали, решта гравців – 1 бал.

2 конкурс «Нагодуй друга»

1 ВЕДУЧИЙ: А наступний наш конкурс для молодих і сильних людей, що люблять здорову їжу.

Ведучий викликає по 2 людини від кожної команди. Їх завдання пов'язати один одному слинявчики, погодувати один одного йогуртом, витираючи обличчя. Гравці, що впоралися із завданням швидше за своїх суперників, принесуть команді 2 бали.

3 конкурс «СМАЧНА ЕСТАФЕТА»

2 ВЕДУЧИЙ: запрошує по 4 особи від кожної команди. Кожен гравець повинен зробити наступне: взяти одноразову склянку, добігти до протилежного краю майданчика, відкрити пляшку з газованою водою (компотом, соком), налити

вміст у склянку, випити, заїсти фруктами, повернутися, передати естафету наступному гравцеві.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

Шикування учасників. Підведення підсумків змагань.

За місце, зайняте за результатами виступів у кожному виді програми, команди отримують: І місце – 3 очки, ІІ місце – 2 очки, ІІІ місце – 1 очко.

Додатково оцінюються: зовнішній вигляд команд і фахівців (форма й емблема), здача рапорту (правила оцінювання ті ж), а також оригінальність, творчість команди (тут команда може заслужити 1 преміальне очко).

Штрафні бали можуть нараховуватися за порушення правил змагань (наприклад, за помилку, допущену при оббіганні фінішної стійки).

1 ВЕДУЧИЙ: Змагання закінчилися, і поки судді підбивають підсумки, вашій увазі пропонуємо виступ колективу гуртка «Бойовий хортинг» під керівництвом майстра бойового хортингу Петра Вікторовича Сидоренка (звання та ім'я умовні).

2 ВЕДУЧИЙ: Ми дякуємо всім командам за номери. Слово суддям змагань.

Виступ суддів, підведення підсумків жартівливого спортивного свята, нагородження команд. Переможці змагань нагороджуються пам'ятними призами та дипломами відповідних ступенів.

1 ВЕДУЧИЙ: Кожен з нас може зробити свій вибір. Але незаперечна істина в тому, що наркотики – це зло! А зло не приходить до нас у відвертому образі зла – воно маскується під добро. Ніхто не запропонує підліткові: «Стань наркоманом!» Йому скажуть: «Спробуй разок!»

2 ВЕДУЧИЙ: Хай будуть всі здорові на землі!

Ми скажемо шкідливим звичкам – «НІ!»

Давайте кинемо тютюн і цигарки,

Та фізкультурою займемось залюбки!

1 ВЕДУЧИЙ: Кожен вибирає для себе.

Вибираю теж і я, не шкодую:

«НІ!» – Наркотикам, а життю – «ТАК!»

Ось що вибираю я!

2 ВЕДУЧИЙ: Нікотин, алкоголь, наркотики

Це вам не антибіотики.

За здоров'я, спілкування, спорт

Виступає наш дружний народ.

Бажаю вам здоров'я! Це – щастя!

Бути здоровим – означає жити.

РАЗОМ: ЗРОБИ СВІЙ ВИБІР!

Викидають транспарант, на якому гасло бойового хортингу «СИЛА І ЧЕСТЬ!».

11.10. Сценарій спортивного свята гуртка з бойового хортингу, присвяченого Дню захисника України для дітей середнього шкільного віку

Мета:

формування та розвиток в учнів громадянської позиції, гордості за свою Батьківщину засобами бойового хортингу.

Завдання:

активізація патріотичної та спортивно-масової роботи серед вихованців гуртка;

виховання почуття товариства, формування особистісних якостей (взаємовиручки, дружби, згуртованості);

формування у вихованців життєвих цінностей і переконань;

прищеплення дітям почуття необхідності захищати свою країну.

Керівництво та суддівство:

Загальне керівництво проведенням свята здійснюється адміністрацією навчального закладу. Відповідальні за організацію та проведення свята тренери гуртка з бойового хортингу.

Учасники змагань:

До участі в змаганнях допускаються команди скомплектовані з юнаків одного класу, які навчаються у 5–9 класах, є вихованцями гуртка з бойового хортингу та допущених лікарем.

Склад команди: 8 осіб (можна робити заміни по ходу змагань).

Дівчата – вболівальники.

Програма свята: (складається окремий додаток)

Урочисте відкриття. Змагання. Вітальний концерт (5–6 номерів, підготовлених показовою групою гуртка з бойового хортингу, дівчатками даних класів). Підведення підсумків та нагородження переможців і призерів.

Нагородження переможців:

У естафетах за:

I місце – 6 балів;

II місце – 4 бали;

III місце – 3 бали;

IV місце – 2 бали;

V місце – 1 бал.

Виграє команда, що набрала найбільшу суму балів.

Команди переможці та призери нагороджуються дипломами різних ступенів.

Фінансування:

Витрати щодо проведення змагань і нагородження учасників – за рахунок адміністрації навчального закладу.

Сценарій свята

Звучать позивні парад. (Команди готові до парад).

Під спортивний марш бойового хортингу учасники свята входять до зали. Учасники – команди класів, очолювані капітанами. Кожна команда зі своєю емблемою команди. Шикуються в одну колону. Вболівальники та глядачі заздалегідь займають відведені їм місця.

Ведучий 1: Добрий день! Сьогодні у нас свято, присвячене Дню захисника Вітчизни. Це свято тих, хто може підставити плече один одному, хто здатний поділитися останнім і подолати всі негаразди і труднощі. Це свято справжніх чоловіків, а також всіх хлопчиків – майбутніх захисників Вітчизни.

Ведучий 2: Захисник Вітчизни! Як гордо звучать ці слова! Захист Вітчизни – обов'язок кожного громадянина, почесний обов'язок кожного чоловіка.

Чотири хлопця, які беруть участь у змаганні, читають вірші (заздалегідь підібрані).

Ведучий 1: Вітчизна – це наша країна, наша Батьківщина. Захищати свою Батьківщину дуже велика відповідальність. Хлопці! Ви несете на своїх плечах майбутнє.

Тренер гуртка з бойового хортингу: Парад, рівняйся! «Парад, на прапор України – струнко!» – Звучить гімн України. «Парад, вільно!»

Ведучий 2: А зараз дорогі наші гості – вболівальники та учасники змагань! Дозвольте вам представити вельмишановне журі (зачитується список журі).

Ведучий 1: Ми попросили їх взяти участь у нашому святі в якості головних спортивних суддів і запрошуємо їх зайняти місця за суддівським столом.

Ведучий 2: Після кожного етапу змагання журі буде підраховувати бали, і давати інформацію про хід конкурсу. Після останнього етапу журі оголосить остаточні результати.

Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість балів за сумою всіх конкурсів. Не забули ми і про вболівальників, та заснували приз для найкращої групи підтримки. Бажаємо учасникам змагання успіхів!

Ведучий 1: Перед початком нашого змагання ми хочемо звернути увагу на наші правила. Змагаємося не заради користі, а заради задоволення свого, та інших. Граємо чесно! Прикро, коли програєш, але все одно, не гнівайся. Будь стійким. Не сумуй при невдачах і не зловтішається. Якщо виграв – радій, але не зазнавайся. Не дорікай партнера за промахи, але постарайся поправити біду своїми успіхами. Зберігай спокій незалежно від результату гри.

Ведучий 2: Отже, команди готові, і ми починаємо змагання!

1-й КОНКУРС «ПРЕЗЕНТАЦІЯ КОМАНД»

Тренер з бойового хортингу: Наш конкурс починається. В ньому беруть участь п'ять команд. Конкурс оцінюється за п'ятибальною шкалою.

Журі підводить підсумки.

Команди дружно називають назву команди і девіз, представляють емблему. Журі оцінює: назва – максимально 5 очок, девіз – максимально 5 очок, емблема – максимально 5 очок.

Ведучий 2: Молодці! Всі учасники впоралися із завданням на відмінно! Так тримати!

Ведучий 1: Настав час спортивних змагань. Хто швидше подолає всі перешкоди ми дізнаємося прямо зараз. Команди готуються на старт!

Тренер з бойового хортингу: 2-й КОНКУРС «Біг з естафетної паличкою»

Перший учасник із паличкою в руці оббігає стійку (15 метрів від старту), повертається до своєї команди, що стоїть за лінією старту в колоні по одному, передає паличку наступному учаснику і т. д. Перемагає команда, що закінчила першою.

Тренер з бойового хортингу: 3-й КОНКУРС «Один за всіх і всі за одного»

Команда ділиться на дві, які шикуються навпроти одна одної. У першого гравця в руках м'яч. За сигналом тренера він біжить, пролазить в обруч. Добігши до зустрічної колони, передає м'яч тому, хто стоїть попереду, той, отримавши м'яч, передає його над головою наступному гравцеві і так до кінця колони. Останній, отримавши м'яч, біжить, пролазить у обручі та повторює завдання до зміни командами місць.

Ведучий 2: А зараз ми проведемо конкурс з уболівальниками. Дізнаємося, яку команду більше підтримують наші глядачі. Я буду називати команду, а її уболівальники всіляко підтримуватимуть її.

Тренер з бойового хортингу: Оголошується 4-й КОНКУРС «Болото»

Капітан отримує 2 обручі. За сигналом починає переправлятися на другий «берег», перекладаючи обручі перед собою і переступаючи з одного в інший. Доходячи, таким чином, до стійки бере обидва обруча в руку, повертається назад бігом, тримаючи обручі в руці. Наступний член команди продовжує естафету, коли попередній перетне лінію фінішу. Перемагає та команда, що фінішує першою.

Тренер з бойового хортингу: 5-й КОНКУРС «Снайпери»

Команда по черзі виконує удар по воротах футбольним м'ячем. У кожного учасника одна спроба. Пробивають м'яч з відстані 5 м. Кожне попадання приносить команді очко. Перемагає команда, що набрала в сумі влучень найбільшу кількість разів.

МУЗИЧНА ПАУЗА.

Ведучий: Зараз для вас музичний подарунок. (ВИСТУП)

Тренер з бойового хортингу: 6-й КОНКУРС «Мінування полів»

Учасники команди стоять навпроти один одного. За сигналом перший біжить і розкладає м'ячі (2 шт.) по обручах (2 обручі). Добігши до протилежної сторони, дотиком руки передає естафету тому, хто стоїть попереду, і йде в кінець колони. Той, хто прийняв естафету, біжить, збирає м'ячі та добігши до

протилежної сторони, передає їх. Естафета закінчена, коли учасники поміняються місцями.

Тренер з бойового хортингу: 7-й КОНКУРС «Передача снарядів»

Команди (чергуючись тато, дитина) стоять на відстані 1 метр один від одного. З одного боку м'ячі складені в обруч (4–5 різних за розміром і вагою). За сигналом перші гравці починають передавати м'ячі по ланцюжку один одному. Останній складає м'ячі в іншій обруч з іншого кінця. Перемагає команда, що першою закінчила естафету. Якщо м'яч викотився, то потрібно м'яч наздогнати й обов'язково його покласти в обруч.

Тренер з бойового хортингу: 8-й КОНКУРС «Переправа»

Команди вишикувані в колони по одному перед стартовою лінією (на «березі»), в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом на пояс одягають обруч два перші гравця та швидко перебігають на протилежний бік майданчика – дистанція до 15 м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий – не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному «березі», а «переправу» робить третій номер і т. д. Перемагає та команда, що фінішує першою.

Тренер з бойового хортингу: 9-й КОНКУРС «Передати пакет командирю»

Ведучий 1: Перебуваючи в дали від рідних місць, солдати нудьгують по рідному дому, згадують своїх батьків. Пишуть листи і відправляють відео ролики.

Ведучий 2: А зараз давайте подивимося, чи зможете ви зібрати картинки з тих шматочків, які ви отримали. І дізнаємося, що на них зображено. (Кожна команда збирає свої картинки, на яких зображена військова техніка).

Тренер з бойового хортингу: 10-й останній КОНКУРС «Розшифруй слово»

Учасникам пропонується скласти з букв слово «Захисник» (слово команди не знають). Команди стоять у колоні. Стартує учасник. Добігаючи до вказаного місця, де лежать літери, бере одну, біжить до команди, передає естафету, викладає. Тато біжить за другою буквою, повертається, викладає, і т. д. Коли всі букви будуть на місці потрібно викласти слово «Захисник». Виграє та команда, що першою складе слово і капітан підніме руку.

Журі оголошує підсумки останньої естафети.

Ведучий 1: Ми підійшли з вами до фінішу. І поки журі підбиває підсумки у нас музична пауза (показові номери, підготовлені дівчатками гуртка з бойового хортингу).

Парад учасників змагань:

Для оголошення результатів команди шикуються таким чином: у колоні в своїх командах.

Ведучий 1: Останній вид змагань ми завершили і зараз підсумок всіх наших змагань. Нехай судді доведуть до нас, хто переміг.

Для підбиття підсумків слово надається журі.

Голова журі: Молодці, хлопці, ви чудово впоралися з усіма завданнями, показали, що ви сильні, спритні, умілі, що зможете служити в Збройних Силах України і станете гідними захисниками нашої Батьківщини, яку будите берегти та любити.

Під звуки спортивного маршу всі команди урочисто проходять по залу, а глядачі їх вітають.

Ведучий 2: Свято веселе вдалося на славу, я думаю, всім воно припало до вподоби. Слава майбутнім захисникам Вітчизни!

11.11. Сценарій спортивно-музичного свята для дівчат гуртка з бойового хортингу до 8-го березня «ВИ – богині-чарівниці!»

Всі проходять у спортивний зал. Програму ведуть ведучі.

Ведучий: Добрий вечір! Запрошую вас провести з нами свято присвячене дню 8 Березня! Сьогодні ми проведемо спортивно-музичне свято, яке називається «ВИ – богині-чарівниці!». І запросили ми сьогодні дивного гостя, ім'я якого ви самі назвете після нашого блиц-інтерв'ю з ним.

Ведучий: Легенда свідчить, що ви створені з ребра Адама. Голос: Так.

Ведучий: Кажуть, що від вас відбулися всі люди на землі. Голос: Так.

Ведучий: Чи правда, що ви охоронці домашнього вогнища? Голос: Так.

Ведучий: Кажуть, що ви прекрасний актор, здатний до найнеймовірніших перетворень Голос: Так.

Ведучий: Чи правда, що ви можете одним тільки поглядом піднести чоловіка до висот блаженства і повалити його в безодню? Голос: Так.

Ведучий: Чи вірне твердження, що ви – найбільша таємниця, ключ до якої шукають усі чоловіки, але дано знайти не всім? Голос: Так.

Ведучий: Хто із залу може назвати ім'я нашої героїні? Діти: Жінка.

Ведучий: Так, ви праві. Це – Її Величність жінка, а точніше жінки, тому, що про кожну з них можна сказати словами: Жінка! Дивне створіння! Співзвуччя розуму, любові, чарівності, веселощів, мудрості, турботи, доброти, лукавства, ніжності, тепла і краси. Жінка! Ви кожна – Богиня! З народження в кожного є щось від вас Весь цей світ від давнини до нині зберігаєте ви, і залежить він від вас

Ведучий: А зараз учень 1-А класу Вітя Степаненко (клас та ім'я умовні) прочитає нам вірш-посвяту «Жінці».

Звучить вірш.

Ведучий: Які гарні наші жінки! Скільки творів мистецтва, віршів, пісень і великих відкриттів створено та зроблено заради них, в ім'я них! Спробуємо сьогодні зробити ще один крок і трохи відкрити завісу таємниці жінок. З чого ж ми почнемо? З імені. Подивимось, як пов'язане ім'я жінки з її характером, з долею. Але, жіночих імен дуже багато і в рамках нашого вечора неможливо розповісти про всіх. Тому ми приносимо свої вибачення тим дамам, чий імена не прозвучать. І так почнемо:

Тетяна «упорядниця, засновниця». Емоційна, вміє постояти за себе, принципова. Танці – слабкість багатьох Тетян. Добре справляється з будь-якою роботою. Серед усіх Тетян найспокійніша – яка по батькові Михайлівна.

Надія – надія. Надійка емоційна, зайво вперта, життєрадісна. Надія зовні приваблива, володіє хорошими здібностями, частіше схильна до гуманітарних професій. У роботі вона сумлінна, активна, надійна. Вона дуже емоційна. Дуже горда і внутрішньо незалежна, завжди та всім намагається довести, що у неї все гаразд і вона щаслива.

Діана «божественна». У давньоримській міфології – богиня Місяця та полювання. Ім'я Діана звучить твердо, і в характері цієї жінки, дійсно, досить твердості і впертості. Обдурити Діану нелегко – вона наділена прекрасною інтуїцією. Діана – хороша господиня. Її улюблені кольори: блакитний, фіолетовий, чорний.

Анастасія. Вона поступлива, мрійлива. Любить витончені речі. Віддана родині і піклується про дітей і чоловіка. Їй не чужі кокетство й авантюризм.

Катерина «чиста, непорочна». Самолюбна, трохи зарозуміла та нерішуча. Любить екстравагантний одяг, але не завжди вирішується його вдягти. У неї багата фантазія, з нею не засумуєш. Усе виходить чудово, за що б вона не взялася. І звичайно, всі Катерини – романтичні натури.

Маргарита «перлина». Ексцентрична, прямолінійна. Володіє логічним мисленням. Самокритична. Сильно переживає невдачі. Намагається довести собі й іншим, що вона невразлива. Не егоїстична, стежить за собою, любить затишок. Хороша господиня.

Юлія «пухнаста». Примхлива і звичайна дитина. Ніколи не визнає себе не правою. Через капризи та необґрунтовані впертості у Юлії іноді виникають проблеми у спілкуванні та відносинах із батьками. Проте в її будинку завжди повно гостей.

Світлана світла, чиста. Світлана хороший організатор, ініціатор усіх заходів у класі, активна, любить командувати, впевнена в своєму праві на це. Але хитрощі в ній немає, вона все робить щиро. Світлана дуже сприйнятлива: які цінності закладені в ній батьками, ті й будуть для неї основними. Але найчастіше вона робить себе сама, самостійна, трудолюбива, добре пристосовується до життя.

Дарина сильна, та що перемагає. У Дарини аналітичний склад розуму, відмінна пам'ять.

Даша симпатична, в міру здатна, спокійна, завжди привітна, вона хороша подруга. Навчання в школі для неї – не дуже важка справа, бо вона посидюща, відповідальна, працелюбна, дуже акуратна, правда трохи повільна. Даша слухняна, завзята й невпевнена у собі. Поважає дорослих, підкоряється старшим подругам. Вона кмітлива, може висловитися точно і дотепно. Вчителі бачать у ній свого помічника, але Даша не дуже любить громадську роботу, намагається від неї вислизнути.

Ведучий: Дорогі дівчатка! Зараз ми з вами проведемо конкурси, присвячені Міжнародному жіночому дню 8 березня. Беруть участь усі дівчатка.

1. Конкурс «Розминка»

ПЕРША ВПРАВА. Для початку ми з тобою, пообертаємо головою. Обертання головою.

ДРУГА ВПРАВА. Піднімаємо руки вгору, **РУКИ ВГОРУ, ВНИЗ** Плавно опускаємо вниз. Знову тягнемо їх нагору. Ну, дівчатка не лінуйтеся!

ТРЕТЯ ВПРАВА з ударами долонь. Тільки в ліс ми всі зайшли, з'явилися комарі. Руки вгору – оплески над головою, Руки вниз – оплески внизу.

ЧЕТВЕРТА ВПРАВА. Далі по лісі крокуємо, **ХОДЬБА** на зовнішній стороні, і ведмедя ми зустрічаємо. **СТУПНІ В РІЗНІ ПОЛОЖЕННЯ.** Руки за голову кладемо, і перевальцем йдемо!

П'ЯТА ВПРАВА. Знову далі ми йдемо, **СТРИБКИ** з ноги на ногу. Перед нами водойм. «Камінці» Стрибати ми вже вміємо, стрибати будемо ми сміливіше: Раз – два, раз – два – І позаду вже вода.

ШОСТА ВПРАВА. День і ніч біжу, біжу, **БІГ «СТРУМОЧОК».** Відпочити я не можу! Якщо мені зупинитися, може море скінчитися.

СЬОМА ВПРАВА. Ми крокуємо, ми крокуємо, **ХОДЬБА НА МІСЦІ** з підніманням рук, руки вище піднімаємо, Голову не опускаємо, Дихаємо рівно, глибоко.

ВОСЬМА ВПРАВА. Раптом ми бачимо: у кущі нахилитися вперед, **РУКИ ДО ПІДЛОГИ,** Випав пташеня з гнізда. **ПОТІМ ВГОРУ** Тихо пташеня беремо, і знову в гніздо кладемо.

ДЕВ'ЯТА ВПРАВА. Дивиться на нас хитра лисиця. **БІГ НА НОСКАХ** Ми лисицю обхитрували, на носочках всі побігли.

ДЕСЯТА ВПРАВА. Зайчик швидко скаче в полі. **СТРИБКИ НА ДВОХ НОГАХ.** Дуже весело на волі.

ОДИНАДЦЯТА ВПРАВА. На галявину ми заходимо, багато ягід ми знаходимо. – **НАХИЛИ ТУЛУБА ВПЕРЕД.**

ДВАНADЦЯТА ВПРАВА. А тепер ми присідаємо. **ПРИСІДАННЯ.** Ми про це чудово знаємо – Ноги потрібно зміцнювати, Раз, два, три, чотири, п'ять. Будемо разом присідати.

ТРИНАДЦЯТА ВПРАВА. Наостанок потягнулися **ПОТЯГУВАННЯ ВГОРУ.** Вверх і в сторони прогнулися. І додому знову повернулися.

2. Конкурс «Весела скакалка»

Всім скакалка знайома відмінно. Будемо стрибати ми скільки хочемо, і в командному заліку звичайно визначимо переможців веселої скакалки. Стрибки через скакалку, до першої помилки. Враховується час Яка команда довше настрибала. Враховується кількість учасниць.

3. Конкурс «Кенгуру»

Стрибки з місця в довжину. Проведемо ми зараз по п'яти кращих стрибків. Переможе найкращий клас Стрибки в довжину з місця. Чия команда далі стрибне.

4. Конкурсна рівновагу

Чергове завдання складне «Ластівка», треба якомога довше тримати пряму ногу позаду. Правило діє тут таке – ноги в колінах не можна вам згинати. Вправа на рівновагу на одній нозі. На час Перемагає команда, яка довше протримає рівновагу. Враховується кількість учнів.

5. Конкурс «Краща подруга»

Кожній команді дається по 1 повітряній кульці. Хто швидше надує повітряну кульку, зав'яже її та намалює на ній мордочку. Потім зав'яже косинку на кульці.

6. Конкурс «Допоможи подружці»

Ставляться 2 стільці спинками один до одного. На спинках лежать по фартуху і косинці. За сигналом хлопчик повинен надіти фартух і зав'язати косинку дівчинці зі свого класу. Хто швидше.

7. Конкурс «В гостях у казки»

Треба зібрати пазли та сказати назву казки. Хто швидше.

8. Конкурс з глядачами

1. Дме теплий південний вітер. Сонечко все яскравіше світить. Сніг худне, тане. Грач горлатий прилітає. Що це за місяць? Хто дізнається? (БЕРЕЗЕНЬ).

2. Люто річка реве і розламує лід. У свій будиночок повернувся шпак. А в лісі ведмідь прокинувся. У небі чути жайворонка трель. Який місяць до нас прийшов? (КВІТЕНЬ).

3. Зеленіє далечінь полів. Заспіває соловей. У білий колір одягнувся сад. Бджоли перші летять. Грім гуркоче. Вгадайте, дівчатка! Що це за місяць? (ТРАВЕНЬ).

9. Конкурс капітанів «Знайди маму»

Капітан команди з зав'язаними очима повинен знайти свою «маму», а свого тренера з бойового хортингу серед інших учителів.

10. Конкурс квітів

Усі жінки люблять квіти, хтось любить польові, хтось – садові, а дехто ті, які ростуть тільки в оранжереї. Треба відгадати загадки про ці квіти.

1. Стоять у полі сестрички: Золоте коло, й білі свічки. (РОМАШКИ).

2. Верх пахучий, а хвіст колючий. (РОЗА).

3. Гей, дзвіночки, синій колір, в полі розквітає, з язичком, а дзвону немає. (ДЗВІНОЧКИ).

4. Килим квітчастий на лузі, подивись на нього, друзі. Одягнув красивий сарафан, Гарний оксамитовий (ТЮЛЬПАН).

5. Шлях – доріжку до зорі, нам освітять ліхтарі. На стовпах, які стоять, лампи білі висять. (КОНВАЛІЯ).

6. На зеленій тонкій ніжці, виріс кулька на доріжці. Вітерець торкнувся ноги, і розвіяв навкруги. (КУЛЬБАБА).

11. Конкурс «Помічниці внучки»

У це свято – Жіночий день сьогодні нам належить допомагати бабусі на кухні пекти пиріжки. З набору карток, на яких написані назви різних продуктів, необхідно вибрати ті, які будуть потрібні для приготування тіста для пиріжків і окремо для начинки пиріжків.

12. Конкурс «Мамині помічниці»

Команди стоять у колоні. За сигналом перший повертається до другого і зав'язує йому косинку. Другий розв'язує косинку і повертається до третього, пов'язуючи йому косинку і т.д. У чий команді перший гравець швидше опиниться в хустині, та і перемагає.

Ведучий: З днем 8 березня! Зі святом весняним! З першими квітами в цей світлий день! Вітаємо матусь, бабусь і дівчаток! Усім бажаємо щастя, радості, успіхів!

Дякуємо, жінки вам, і вашим умілим і ніжним рукам. Вони завжди золоті, як сонце! І нам ніколи не забути маминих рук! День за днем пролітає, час швидко минає, за зимою настає весна. У березні свято чудове, жіночий день, як відомо, до нас приходить восьмого числа.

ПРИСПІВ: І сьогодні в цьому залі – щастя, радість і любов, щоб ви знову нас чекали, і жінок вітали знов!

Журі підводить підсумки спортивних змагань.

Оголошуються переможці.

11.12. Сценарій спортивного свята «М'яч удачі»

Учасники спортивного свята: діти середнього шкільного віку (5–7 класи). Спортивне свято можна організувати як в окремо взятому класі, так і між класами.

Загальна характеристика представленого матеріалу: закінчується навчальна чверть. Як її завершити гідно? Як організувати свято для учнів? Як стимулювати дітей на подальше вдосконалення своїх фізичних якостей? Спортивне свято «М'яч удачі» є відповіддю на ці питання.

Кращий час для проведення свята – це кінець другої чверті в загальноосвітній школі.

Хід спортивного свята:

У змаганні беруть участь 3 команди, в кожній з них по 6 чоловік. Після жеребкування учасники розходяться на свої станції (лінії). Необхідно створити такі умови, щоб якомога більше учасників упоралися з завданням.

1-й етап «Метання м'яча в ціль»

З відстані 3–5 м влучити в ціль (діаметр 50 см) тенісним м'ячем.

2-й етап «Боулінг»

З відстані 5–9 м ударом ногою по футбольному м'ячу влучити в кеглю (6 кеглів стоять біля стінки на деякій відстані одна від одної).

3-й етап «Баскетбол»

З відстані 2–4 м влучити м'ячем у баскетбольне кільце.

За сигналом тренера гуртка з бойового хортингу 6 учасників кожної команди один за одним, по черзі, виконують по одному кидку (удару) на своєму етапі (на виконання 6 кидків (ударів) відводиться 1 хв.). Судді на етапах, заповнюючи картки учасників, підводять підсумки.

Картка учасників готується заздалегідь (зразок має бути простим).

Кожне попадання в ціль дає команді 1 очко та право максимально заробити ще 3 очки, виконуючи певні фізичні вправи (наприклад, якщо в ціль влучили 1, 3, 4 і 5-й учасники, то виконують усією командою 1, 3, 4 і 5-у зазначені далі вправи по черзі, а вправи 2-у і 6-у не виконують).

Для кожного учасника етапу «Метання м'яча в ціль»:

1. Підтягування на перекладині – по 5 разів.
2. Стрибки через скакалку – по 20 разів.
3. Присідання – по 10 разів.
4. Згинання та розгинання рук з упору лежачи – по 10 разів.
5. Стрибки на одній нозі – по 18 м.
6. «Каракатиця» (пересування спиною вперед в упорі сидячи, руки ззаду) – по 18 м.

Для кожного учасника етапу «Боулінг»:

1. Лазіння по линві – по 6 м.
2. Пролізання крізь обруч – по 10 разів.
3. «Купа мала» – по 30 стрибків один через одного, пересуваючись по краю залу.
4. «Крокодил» (ходьба на руках, ноги тримає партнер) – по 9 м.
5. Стрибки через лаву на обох ногах (на одній) – 10 стрибків.
6. Піднімання гантелі 4–12 кг правою, потім лівою рукою – по 5 разів.

Для кожного учасника етапу «Баскетбол»:

1. «Вершники» (перенесення партнера на спині) – по 18 м.
2. Обертання обруча – по 15 оборотів.
3. Проскакування крізь обруч, що котиться – по 20 разів.
4. Лежачи на лаві (на животі), проповзти без допомоги ніг усю довжину лави – по 6 разів.
5. Передача двох баскетбольних м'ячів у парах – по 20 передач кожна пара.
6. Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою – по 10 разів.

Якщо вправа виконана на 100 % згідно нормативам, то команді нараховують 3 очка, на 50 % – 2 очка, на 10 % – 1 очко.

Для додання святу видовищності в заключній частині проводять змагання з перетягування линви (за коловою системою).

Після проходження трьох етапів, виконання вправ на кожному з них і перетягування линви судді підводять остаточні підсумки та виявляють переможців.

11.13. Варіанти естафет для спортивних свят гуртка з бойового хортингу

Естафети мають бути підібрані відповідно для різного рівня підготовленості та віку учнів. Вони проводяться для вдосконалення різних рухових якостей і умінь.

Ігрові естафети люблять діти різного віку за емоційність, змагальний характер, можливість проявити свої здібності: швидкість, спритність, винахідливість, уміння долати перешкоди. Важливо і те, що естафети сприяють вихованню колективізму та дружби серед хлопців.

Для проведення ігрових естафет не потрібно особливих умов. Оскільки завдання в естафеті учасники виконують по черзі, доцільно складати команди не більше ніж з 6–8 чоловік, щоб діти менше сиділи, а більше рухалися.

При організації ігрових естафет важливо дотримуватися таких правил:

Кількість гравців у командах (у тому числі хлопчиків і дівчаток) має бути рівною.

Попереду в колонах стоять хлопці меншого зросту, позаду – більшого.

Забіги в командах виконуються строго по черзі, яку ніхто не пропускає.

Завчасно вибігати за лінію старту (естафетну стрічку) не дозволяється.

Закінчує естафету в команді завжди той гравець, який її починав.

Незалежно від закінчення гри однією командою, вона продовжується до тих пір, поки завдання не виконають усі гравці.

Результат підводиться за кількістю завойованих очок. За кожну помилку в ході гри нараховується одне штрафне очко.

При підведенні підсумків гри визначається порядок закінчення командами естафети (сума місць) і враховуються штрафні очки. Штрафні очки команд додаються до суми місць. Перемагає команда, що набрала найменшу кількість штрафних очок.

Естафети для гурткових занять з бойового хортингу і спортивних свят у початковій школі

Естафети без використання предметів.

Місце проведення: спортивний зал.

На дистанції розставлені орієнтири (фішки): 3 орієнтири на відстані 3 м один від одного.

Бігові естафети

1. Першою гравець оббігає 1-у фішку праворуч, 2-у зліва, 3-ю праворуч (біг «змійкою»), назад повертається по прямій і передає естафету наступному гравцеві.

2. Біг «змійкою» туди і назад.

3. Біг туди і назад, оббігаючи фішки по колу.

4. Добігши до 2-ї фішки, торкнутися її, біг назад, торкнутися 1-ї фішки, біг вперед до 3-ї фішки, торкнутися її, біг назад, передати естафету наступному гравцеві.

5. Перший гравець оббігає тільки 1-у фішку та повертається в команду; другий гравець, добігши до 2-ї фішки і, похапцем оббігши її, повертається в команду; третій гравець біжить до 3-ї фішки і, похапцем оббігши її, повертається в команду. Наступна група гравців виконує завдання першої трійки.

Комбіновані естафети.

1. Гравець, добігши до 1-ї фішки, робить присідання, далі бігом: біля 2-ї фішки упор лежачи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, добігши до 3-ї фішки і, похапцем оббігши її, повертається (бігом) в команду.

2. Від старту до першої фішки – стрибки на двох ногах, від першої фішки до другої – стрибки в присіді, від другої до третьої – «каракатиця» (пересування в упорі присівши ззаду) ногами вперед, назад, бігом.

3. Від старту до першої фішки – стрибки на правій нозі, від першої фішки до другої – «каракатиця» правим боком, від другої до третьої – пересування в упорі лежачи правим боком, назад, усе з іншої ноги й іншим боком.

Естафети з використанням предметів

У гурткові заняття з бойового хортингу необхідно включати естафети з використанням предметів (кубика, книжки). Ці естафети виконуються кроком, дають можливість перепочити і «потренувати» поставу.

1. В одну сторону звичайна ходьба з кубиком на голові (утримуючи правильну поставу), назад біг.

2. Пересування кроком, із зупинками біля орієнтирів і виконанням присідань.

3. В одну сторону пересування в присіді з кубиком на голові, назад біг.

4. Пересування боком приставними кроками.

5. Пересування на носках, на п'ятах.

6. Ходьба високим кроком (кожен крок з одночасною передачею тенісного м'яча під ногою).

7. Ходьба «пружинним» кроком.

Естафети з м'ячем

Місце проведення: Спортивний зал.

1. Гравець, з м'ячем у руках біжить до орієнтира і назад у кінець своєї колони та виконує перекач м'яча вперед під ногами гравців своєї команди. Гравець, що стоїть у колоні першим, ловить м'яч і виконує естафету спочатку.

2. Біг із веденням м'яча до орієнтира, назад біг з м'ячем у руках.

3. Біг із веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору – 2 оплески в долоні (хлопки виконувати перед собою), зловити м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

4. Біг із веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору – 2 оплески в долоні (один хлопок перед собою, інший за спиною), зловити м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

5. Біг із веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору, обертання навколо себе (на 360°), зловити м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

6. Біг із веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору, присід – встати, піймати м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

7. Біг до орієнтира, виконати ведення м'яча на місці (5 відбивів однією рукою), назад, біг із веденням м'яча.

8. Біг до орієнтира, виконати ведення м'яча з поворотом навколо орієнтира (рухаючись спиною до орієнтиру), назад, біг з веденням м'яча.

9. Ведення, пересуваючись приставними кроками до орієнтира одним боком, назад – іншим.

10. Ведення м'яча до орієнтира, рухаючись спиною вперед, назад біг із веденням м'яча.

11. Біг з веденням м'яча до орієнтира, 3 передачі м'яча навколо тулуба, назад біг з м'ячем у руках.

12. Біг із веденням м'яча до орієнтира, 3 передачі м'яча навколо ніг, назад біг з м'ячем у руках.

13. Біг із веденням м'яча до орієнтира, передача м'яча навколо ніг і навколо тулуба, назад біг з м'ячем у руках.

Примітка. Вправи рекомендується виконувати і правою, і лівою рукою. Більш підготовлені діти можуть виконувати ведення в обидва кінці.

Варіанти естафет «М'яч капітану»

1. Капітан стоїть навпроти команди з м'ячем, по сигналу передає м'яч першому гравцеві, той повертає м'яч назад капітану та біжить у кінець своєї команди, капітан передає м'яч наступному гравцеві (другому, потім третьому і т. д.).

2. Капітан стоїть навпроти команди з м'ячем, по сигналу передає м'яч першому гравцеві, той повертає м'яч назад капітану та перебігає на бік капітана і встає за ним, капітан передає м'яч другому гравцеві, той також передавши м'яч капітану, перебігає в колону капітана і т. д. Естафета закінчується тоді, коли всі гравці повернуться на свої місця.

Передачі м'яча можна виконувати різними способами:

передача (кидок) м'яча від грудей;

передача зверху;

передача знизу;

передача з відскоком від підлоги;

передача однією рукою.

Естафети можна проводити, розставляючи гравців по колу. В капітанів команд знаходиться м'яч.

3. М'яч передається (кидком зверху) по колу по черзі кожному гравцеві.

4. М'яч передається (з відскоком) по колу по черзі кожному гравцеві.

5. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує поворот навколо себе.

6. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує присідання.

7. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує 2 (3,4) стрибка.

8. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує «вісімку» м'ячем під ногами.

9. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує ведення м'яча.

10. Капітан, оббігає гравця, що стоїть праворуч від нього, повертається на своє місце і передає м'яч цьому гравцеві, далі всі виконують те ж саме.

11. Капітан оббігає «змійкою» всіх гравців, потім передає м'яч наступному гравцеві. Наступний гравець виконує те ж саме і т. д.

12. Капітан кидає м'яч по черзі кожному гравцеві своєї команди.

Деякі естафети можна виконувати з веденням м'яча.

Естафети зі скакалкою

1. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків на двох ногах, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

2. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків на двох ногах, обертаючи скакалку назад, і біжить назад.

3. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків ноги схресно, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

4. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків на правій (лівій) нозі, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

5. Гравець добігає до скакалки, бере її, складає вдвічі, стрибає через неї 5 стрибків, обертаючи скакалку під ногами, і біжить назад.

6. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків у присіді, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

7. Перший гравець добігає до скакалки, бере її та біжить, назад стрибаючи через скакалку. Наступний гравець, біжить до орієнтира, стрибаючи через скакалку, кладе її біля орієнтира, назад повертається бігом.

Примітка: скакалку на дистанції можна розташувати по-іншому.

8. Гравець біжить до скакалки, стрибає 3 стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед, кладе скакалку, біжить далі, оббігши орієнтир повертається до місця, де лежить скакалка, стрибає 3 стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку назад, залишає скакалку та повертається в свою колону.

9. Гравець біжить до скакалки, стрибає 3 стрибки на правій нозі, обертаючи скакалку вперед, кладе скакалку, біжить далі, оббігши орієнтир повертається до місця, де лежить скакалка, стрибає 3 стрибки на лівій нозі, обертаючи скакалку вперед, залишає скакалку та повертається в свою колону.

10. Гравець біжить до скакалки, стрибає 5 стрибків з ноги на ногу, обертаючи скакалку вперед, кладе скакалку, біжить далі, оббігши орієнтир повертається до місця, де лежить скакалка, стрибає 5 стрибків з ноги на ногу, обертаючи скакалку назад, залишає скакалку та повертається в свою колону.

11.14. Орієнтовний комплекс вправ загальнорозвивального заняття дитячої групи гуртка з бойового хортингу

I. Підготовча частина заняття

1. Шикування, повідомлення завдань заняття, привітання.

2. Ввідно-підготовча частина: ходьба, вправи на розвиток гомілковостопного суглобу, біг (повільний), пересування правим, лівим боком.

Загальнорозвивальні вправи в колі.

1. В. П. руки на пояс, кругові рухи головою вліво вправо, 4 рази.
 2. В. П. руки до плечей, кругові рухи руками вперед і назад.
 3. В. П. руки вперед, кругові рухи прямими руками вперед і назад.
 4. В. П. руки на пояс, круговий рух тулубом вправо, вліво.
 5. В. П. стійка – ноги нарізно, пружні нахили до правої, до лівої ноги і до середини.
 6. В. П. стійка – ноги нарізно, руки за голову, нахил вправо, вліво, на 2 рахунки.
 7. В. П. стійка – руки вперед, махи правою, лівою ногою.
 8. В. П. основна стійка, 1 – упор присів, 2 – упор лежачи, 3 – упор присів, 4 – В. П.
 9. В. П. руки на поясі, стрибки на двох ногах на місці.
- Перешикування в колону по одному:
- 1) пересування на руках вперед ногами;
 - 2) спиною вперед;
 - 3) пересування на руках лежачи;
 - 4) біг на колінах (до 10 м).

II. Основна частина заняття

Акробатика.

Підготовчі вправи:

1. Сід ноги нарізно, нахил до правої, лівою ногою вперед.
2. Сід ноги під кутом, зігнувши ноги. Статичне тримання.
3. В. П. лежачи на маті: а) підняти ноги зігнуті в колінах б) підтягнути до грудей (6–8 разів).
4. Підняти прямі ноги (6–8 разів).
5. В. П. лежачи на животі: а) прогнутися; б) підняти праву руку, ліву ногу; в) підняти ліву руку, праву ногу (6 разів).
6. В. П. лежачи на животі, підняти руки та ноги, прогнутися в спині (6–8 разів).
7. В. П. лежачи на животі, руками взятися за ноги човником (8–10 разів).
8. В. П. угруповання.
9. В. П. лежачи, перекид назад.
10. Перекид уперед із упору присів – в упор присів.

Вихованці виконують перекид вперед, проходять по линві, перекид назад і знову ходьба по линві.

Юнаки: 1. Довгий перекид із 3 (кроків): а) з місця через мат в ширину; б) В. П. – стійка плавця; в) довгий перекид із 3 (кроків).

2. Силові елементи гімнастики за допомогою лазіння по линві.

Дівчата: 1. Стійка на лопатках на підлозі, шпагат, рівновага (2 – дівчатка працюють індивідуально відповідно до стану свого розвитку).

2. Вправи з гантелями.

3. Гра «Хто швидше візьме м'яч» Для вдосконалення реакції вихованців, гравці сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані 1,5 м, по команді тренера-викладача з бойового хортингу виконують вправу, по звуку «хоп» гравці

намагаються взяти м'ячі. Перемагає той, хто більше візьме і 1-й виконає (ускладнений варіант – спиною один до одного).

III. Заключна частина: перешикування в колі, руки на плечі один до одного, вправи на релаксацію, міміка обличчя веселої людини, злого, бадьорого, втомленого.

Підсумки заняття: зауваження, настанови.

Домашнє завдання: самостійні тренування з бойового хортингу, загартування.

11.15. Комплекс загальнорозвивальних естафет для вихованців гуртка з бойового хортингу віком 10–14 років

Естафета 1. «Передає – сідай»

По одному учаснику з команди стають навпроти своєї команди з м'ячем на відстані 2 метри. За сигналом учасник починає передавати м'яч гравцям своєї команди. 1-й гравець, піймавши м'яч, передає його знову учаснику, потім сідає і т. д. Після того, як останній гравець повернув м'яч, учасники команди швидко піднімаються й учасник, що стоїть напроти, піднімає руки з м'ячем вгору.

Естафета 2. «Стримай м'яч»

У цій естафеті біжать по двоє. Два учасники стають лицем один до одного, а м'яч утримують між животами, руки кладуть один одному на плечі. Ось так, незвично, утримуючи м'яч, потрібно добігти до лінії та повернутися назад, передаючи м'яч наступній парі. Хто швидше впорається із завданням з найменшою кількістю помилок, той виграє.

Естафета 3. «Катання м'яча»

За сигналом кожен учасник повинен веденням м'яча ногою докотити його до цілі та назад, передаючи м'яч ногою наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони.

Естафета 4. «Жаба на полюванні»

Кожен учасник – жаба. М'яч – комар (видобуток). Ви знаєте, що жаби воліють на обід комара чи муху. Але для цього, щоб полювання було успішним їй необхідно вибратися з води та подолати певний шлях, щоб знайти здобич. Жаба рухається стрибками (показ). 1-й учасник присідає за сигналом і стрибає як жаба до цілі. Необхідно дострибати, повернутися обличчям до команди. Наступний учасник, що стоїть за лінією старту, кидає йому м'яч.

Естафета 5. «Набивання м'яча на нозі»

Від кожної команди вибирається по 2 учасника. Гравці спочатку 1-й, потім 2-й вибивають баскетбольний м'яч на лівій або правій нозі. М'яч можна один раз зловити кожному учаснику руками і продовжити. Хто більше набере балів для команди, не впустивши м'яч. Якщо м'яч упав, учасник припиняє гру.

Естафета 6. «Біг зі скакалкою»

Кожен учасник з команди біжить зі скакалкою до цілі (на кожен біговий крок одне обертання скакалкою, а назад повертається бігом і передає скакалку наступному гравцеві).

Естафета 7. «Незадовільно»

Вибирається по одному учаснику з команди. Вибрані учасники команд повинні показати, як можна, більше різновидів стрибків через скакалку за 40 с, (кожен вид по 5 разів). Якщо учасник збивається цей вид не зараховується і не повторюється.

Естафета 8. «Вгадай»

За сигналом перші учасники біжать до цілі, лопають повітряну кулю, в якій знаходяться 3 загадки і несуть їх командам. Капітани команд по черзі читають загадки, ведучий рахує до 5, команда повинна назвати відповідь. Перемагає та команда, яка правильно і швидше назве відповідь.

1. 3 ногами – без рук, з сидінням – без живота, зі спинкою – без голови. (Стілець).
2. Нікого не ображає, а її всі штовхають. (Груша тренувальна).
3. На що схожа половина яблука? (На другу половину яблука).
4. Що знаходиться між містом і селом? (Союз «і»).
5. Що трапиться з вороною через 3 роки? (Четвертий піде рік).

Естафета 9. «Хокей з м'ячем»

За сигналом кожному гравцеві потрібно веденням м'яча ключкою пробігти між обручами і повернутися назад таким чином.

Естафета 10. «Все додому»

1-й учасник з кожної команди, стрибаючи через скакалку (на кожен біговий крок 1-е обертання скакалки), біжить до цілі і повертається до своєї колоні, бере 2-го учасника і вони біжать разом, тримаючись за скакалку, повертаються і беруть третього і т. д. Хто швидше повернеться з усіма учасниками команди за лінію старту, та команда перемагає.

РОЗДІЛ 12. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер-викладач готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з молодшими вихованцями. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з молодшими групами.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організовувати й проводити шкільні змагання.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організовувати спеціальні семінари з підготовки тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Таблиця 12.1

12.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки інструкторів з бойового хортингу

Тема заняття	Кіл-ть годин
Теоретичні заняття	
Історія розвитку бойового хортингу в Україні та за її межами	2
Основні морально-етичні норми спортсмена бойового хортингу	1
Організація роботи клубів, секцій, груп, команд з бойового хортингу	2
Облаштування місць занять; інвентар та догляд за ним	1
Класифікація та методика викладання техніки бойового хортингу	2
Основні методики та теорії фізичного виховання	1
Перша медична допомога та профілактика при травмах на заняттях і змаганнях з бойового хортингу; гігієна, медичний контроль	3
Правові норми та відповідальність за використання прийомів бойового хортингу за межами занять на підставі чинного законодавства України	1
Суддівство змагань з бойового хортингу	4
Разом ...	17
Методичні заняття	
Організація навчальних груп	2
Планування навчально-тренувального процесу	1
Методика навчання техніки хортингу	2
Методика фізичної підготовки	2
Методика психологічної підготовки	2
Організація змагань з бойового хортингу	2
Суддівство змагань з бойового хортингу	12
Разом ...	23
Практичні заняття	
Практичні заняття	8
Інструкторська практика	2
Разом ...	10
Усього:	50

РОЗДІЛ 13. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Для об'єктивного визначення перспективності спортсменів і вчасного виявлення недоліків у їхній підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, проводити відеозйомку, аналіз зростання майстерності та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна містити в собі оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження його доцільно проводити протягом кількох днів, наприклад:

перший день: оцінка зовнішніх (морфотипових) даних;

другий день: оцінка технічної підготовленості;

третій день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

четвертий день: оцінка функціональної підготовленості (тестування за допомогою різних видів навантажень з урахуванням періоду відновлення);

п'ятий день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії у різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні клубу, міста, області, країни, делегуючи кращих спортсменів на більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження всі спортсмени повинні перебувати у рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

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

13.1. Медико-біологічний контроль

До завдань медичного забезпечення входять:

діагностика спортивної придатності початківця до занять бойовим хортингом, оцінка його перспективності, функціонального стану організму;

контроль перенесення навантажень у занятті, оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ);

санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять й умовами проживання спортсменів;

профілактика травм і захворювань;

надання першої лікарської допомоги, організація лікування у разі потреби.

Для цього проводяться початкове, етапне та поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять (табл. 13.1).

Таблиця 13.1

Завдання спостереження	Зміст та організація
Поглиблене обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення 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 обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності наданих рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я тих, хто займається; електрокардіографія, аналізи
Поточне обстеження	
1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів та методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, який виконують лікар та тренер-викладач: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності, теплінг-тест, координаційні проби та проби на рівновагу

13.2. Орієнтовний робочий план заняття

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

У робочому плані занять навчальний матеріал можна подати графічно або текстуально. При графічному зображенні його доцільно складати згідно з 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 та практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає позначками («хрестиками»), на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні змагання і вказує час, який відводиться на них протягом заняття.

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

Таблиця 13.2

13.3. Орієнтовний конспект навчально-тренувальних занять (основні завдання)

Вік спортсменів, років		
7–9	9–10	10–11
Ознайомлення з основними елементами бойового хортингу	Удосконалення уміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Удосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу
Навчання уміння виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу, а також основних елементів техніки бойового хортингу	Навчання спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно з програмним матеріалом
Навчання засобів розвитку ЗФП та СФП у різних іграх	Навчання техніки бойового хортингу згідно з програмою	Удосконалення ЗФП та СФП
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	ЗФП та СФП у рухливих і спортивних іграх	Поняття про моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП	Знання засад теорії та практики змагань	Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП

РОЗДІЛ 14. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

14.1. Організаційно-методичні основи підготовки вихованців гуртка до самостійних занять бойовим хортингом

Кінцева мета фізичного виховання вихованців гуртків бойового хортингу закладів позашкільної освіти – до закінчення позашкільного курсу навчання сформувати вміння вправно керувати життєво необхідними руховими діями, адекватно використовувати їх в різних умовах діяльності і життєвих ситуаціях, а також виховати потребу до систематичних занять бойовим хортингом.

Для досягнення цієї мети необхідно послідовно і цілеспрямовано озброювати вихованців системою спеціальних знань, умінь та навичок, включати в уроки фізичної культури елементи бойового хортингу, різноманітні навчальні завдання, створювати спеціальні педагогічні ситуації, які б готували учнів до самостійних занять бойовим хортингом, фізичними вправами в умовах навчального і подовженого дня школи, в сім'ї і за місцем проживання.

Важливими положеннями в реалізації цих завдань в педагогічному процесі є:

оволодіння знаннями методики самостійних занять бойовим хортингом та загальнооздоровчими фізичними вправами в руховому режимі дня;

забезпечення тісного взаємозв'язку навчальної, позакласної і позаурочної роботи з фізичного виховання вихованців;

дотримання основних принципів занять бойовим хортингом, прояв учнями сумлінності, ініціативи у навчанні, наполегливості у досягненні мети, у подоланні труднощів;

усвідомлення учнями реальної перспективної лінії свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Дидактичними умовами ефективного формування умінь самостійно займатись бойовим хортингом є:

відображення в завданнях занять у секції з бойового хортингу необхідності формування умінь самостійно займатись бойовим хортингом, оздоровчими фізичними вправами як об'єкта спеціально-педагогічного впливу;

поєднання різноманітних за способом діяльності методів на основі досягнення єдності їх навчальної, стимулюючої та контрольної-оцінюючої функцій;

взаємопов'язане формування усіх компонентів умінь самостійно займатись бойовим хортингом;

методична завершеність і інструктивна спрямованість усіх форм занять бойовим хортингом та розвивальними фізичними вправами;

безперервність педагогічного впливу на підготовку учнів до самостійних занять бойовим хортингом.

Мета самостійної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу

Поняття «фізична підготовка спортсмена бойового хортингу» розуміється як методично правильно організований процес рухової діяльності спортсмена

бойового хортингу з метою оптимального розвитку його рухових якостей, сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості, швидкісно-силових якостей.

Підготовка спортсмена бойового хортингу до проведення самостійних занять з розвитку фізичних якостей передбачає:

- озброєння учнів теоретичними знаннями про фізичні якості спортсмена бойового хортингу;

- висування завдань у досягненні оптимального для даного віку розвитку всіх рухових якостей;

- навчання учнів виконувати технічні елементи бойового хортингу, фізичні вправи і адекватно добирати їх для розвитку тої або іншої фізичної якості;

- озброєння спортсменів бойового хортингу методами вправи і їх компонентами (фізичне навантаження, об'єм фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);

- навчання учнів самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку рухових якостей та реакції організму на навантаження;

- навчання учнів секції бойового хортингу у складанні плану індивідуальних тренувальних занять з розвитку фізичних якостей.

14.2. Методика самоконтролю у процесі занять бойовим хортингом

При регулярних заняттях бойовим хортингом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні.

До суб'єктивних показників можна віднести: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття після занять бойовим хортингом повинне бути бадьорим, настрій гарним, спортсмен не повинний почувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до тренера з бойового хортингу або медичних фахівців.

Як правило, при систематичних заняттях бойовим хортингом сон гарний, зі швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після сну. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості і віку. Апетит після помірних фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом також повинний бути гарним. Їсти відразу після занять не рекомендується, краще почекати 30–60 хв. Для угамування спраги варто випити склянку мінеральної води або соку.

При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях – звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять бойовим хортингом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму спортсмена. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять бойовим хортингом,

засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами спортсмена бойового хортингу.

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження спортсмена бойового хортингу можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100 %, різницю в частоті до і після навантаження – за X. Наприклад, пульс до початку навантаження дорівнював 12 ударам за 10 с, а після – 20 ударам. Після нехитрих обчислень з'ясуємо, що пульс почастишав на 67 %.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на визначеному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 хв) тиск знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний же тиск у спортсмена бойового хортингу при легкому чи помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі трохи підвищується.

Відомо, що величини пульсу і мінімального артеріального тиску в нормі чисельно збігаються. Кердо запропонував вираховувати індекс за формулою:

$$IK = D/P, \text{ де } D - \text{мінімальний тиск, а } P - \text{пульс.}$$

У спортсменів бойового хортингу, здорових людей цей індекс близький до одиниці. При порушенні нервової регуляції серцево-судинної системи він стає великим чи меншим одиниці.

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень у спортсменів бойового хортингу різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання.

За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження у спортсмена бойового хортингу. У нормі частота дихання дорослого спортсмена складає 16–18 раз/хв. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Його величина, вимірювана в літрах, залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків він складає 3,5–5 літрів, у жінок – 2,5–4 літри.

Використання методів, стандартів, антропометричних індексів, вправ-тестів для оцінки фізичного стану організму і фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу є процесом медичного лікарського контролю, а для тренера з

бойового хортингу – педагогічного контролю, який дає можливість корекції тренувального процесу.

Для оцінки фізичного стану організму спортсмена бойового хортингу і його фізичної підготовленості використовують антропометричні індекси, вправи-тести тощо.

Наприклад, про стан нормальної функції серцево-судинної системи можна судити за коефіцієнтом економізації кровообігу, що відбиває викид крові за 1 хв. Він обчислюється за формулою:

$(AT_{\text{макс.}} - AT_{\text{мін.}}) \times P$, де АТ – артеріальний тиск, P – частота пульсу

У кваліфікованого спортсмена бойового хортингу, здорової людини його значення наближається до 2600. Збільшення цього коефіцієнту вказує на утруднення в роботі серцево-судинної системи.

Існують дві проби для визначення стану органів дихання – ортостатична і кліностатична.

Ортостатична проба проводиться так. Спортсмен бойового хортингу лежить на кушетці протягом 5 хв, потім підраховує частоту серцевих скорочень. У нормі при переході з положення лежачи в положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, більш 20 – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Ще один досить простий метод самоконтролю за допомогою дихання – це **Проба Штанге** (представили цей спосіб у 1913 році). Спочатку треба зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати подих, за секундоміром фіксуючи час затримки дихання. В міру збільшення тренованості час затримки дихання у спортсмена бойового хортингу збільшується. Добре натреновані спортсмени бойового хортингу можуть затримати подих на 60–120 с. Але якщо спортсмен тільки що тренувався, то затримати надовго подих він не зможе.

Велике значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, фізична сила, координація рухів тощо.

При заняттях бойовим хортингом важливо стежити за вагою тіла. Це так само необхідно, як стежити за пульсом чи артеріальним тиском. Показники ваги тіла є одним з ознак тренованості спортсмена бойового хортингу. Для визначення нормальної ваги тіла використовуються різні способи, так звані **росто-вагові індекси**. На практиці широко застосовується **індекс Брока**. Нормальна вага тіла для спортсменів бойового хортингу ростом 155–156 см дорівнює довжині тіла у см, з якої віднімають цифру 100; при 165–175 – 105; а при рості більш 175 см – більше 110.

За методикою бойового хортингу можна також скористатися **Індексом Кетле**. Вагу тіла в грамах поділяють на ріст у сантиметрах. Нормальним вважається така вага, коли на 1 см росту приходить 350–400 одиниць – у чоловіків, і 325–375 одиниць – у жінок.

Зміна ваги до 10 % регулюється фізичними вправами, обмеженням у споживанні вуглеводів. При надлишку ваги понад 10 % варто створити строгий раціон харчування на сумісний вплив до фізичних навантажень під час спортивних тренувань з бойового хортингу.

Можна також проводити дослідження статичної стійкості в **позі Ромберга**. Проба Ромберга на стійкість тіла виробляється так: спортсмен стає в основну стійку – ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок до п'яти). Визначають час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних спортсменів бойового хортингу час стійкості зростає в міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно також систематично визначати гнучкість хребта. Фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжпозвоноків дисків, що приводить до покращення рухливості хребта і профілактики остеохондрозу. Гнучкість хребта залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язувань і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Для виміру гнучкості хребта використовують простий пристрій із планкою, що переміщається.

Регулярні заняття бойовим хортингом не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самотійні заняття бойовим хортингом не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще більш важливо, самоконтролю.

14.3. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності

Загальноновизнано, що оптимальний рівень рухової активності – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої психофізіологічної форми. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, в тому числі і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися людині, щоб забезпечити собі здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники Національної федерації бойового хортингу України пропонують наступний тижневий руховий режим для людей різного віку:

дошкільнятам – від 21 до 28 год;

школярам – від 14 до 21 год;

студентам – від 10 до 14 год;

службовцям – від 6 до 10 год.

Отже, кількість годин рухової активності з віком зменшується у зв'язку із зайнятістю навчанням, а у подальшому з трудовою діяльністю. Однак заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Статистика невблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який

виділяється для оздоровчого тренування – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим людини до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витрачати на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів бойового хортингу грають заняття з фізичного виховання. Численними дослідженнями показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

І тим не менше, за результатами досліджень Національної федерації бойового хортингу України, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів бойового хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичного виховання? Дослідження вчених і фахівців Національної федерації бойового хортингу України виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 124 спортсменів бойового хортингу чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 13 000 до 6 000 кроків.

Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники менші. Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність спортсмена бойового хортингу

На рухову активність школярів впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік і індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку в порівнянні з літом вона знижується у молодших школярів в 1,5–2 рази, це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин школярів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. Особливо у дітей влітку під час канікул при вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних умовах він найбільш високий. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів бойового хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж в середній смузі чи в умовах жаркого клімату, в літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче в порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності залежить і від місця проживання: у школярів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у дітей з сільської місцевості.

Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових школярів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік, і це наростання триває у дівчаток аж до 10-річного віку, у хлопчиків тенденція до збільшення зберігається і в наступний рік життя.

Не варто залишати поза увагою і індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед учнів виділяють врівноважених, збудливих і інертних дітей, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більше, у інертних – менше, ніж у дітей з врівноваженими нервовими процесами.

Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх дітей, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятися від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих дітей, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – у інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, оптимально впливати на фізичний і розумовий розвиток, зміцнювати здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечувати високу працездатність в наступні періоди життя людини.

14.4. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному. Проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, яка визначає і розуміє, і мотиви, і установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності.

Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливо лише при умови орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими як спортивною, так і оздоровчою спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та фізкультурних занять у цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить його природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на процес з його логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які, можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки:

- знання структури і функціональних, основ фізичних дій тренувальних режимів;

- системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;

- поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням всіх елементів і оцінкою пристосувальних і адаптаційних реакцій організму на кожному етапі;

- операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень.

Слід зазначити, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20-и років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку і удосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні. Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я, необхідно до 25 років, а потім

їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витратити.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять бойовим хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина його активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. В свою чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється в підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у виді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять бойовим хортингом умовно поділяють на загальні й конкретні, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися бойовим хортингом взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися бойовим хортингом як видом спорту або конкретними фізичними вправами, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, спортсмени бойового хортингу осмислюють її і, в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з бойового хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять бойовим хортингом у позаурочний час.

14.5. Форми організації самостійних занять бойовим хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі бойового хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові і колективні.

Спортсмени бойового хортингу, які самостійно займаються, повинні знати правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання, і володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу. З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами щодо фізичного виховання, які виставлені до спортсменів бойового хортингу, виникає необхідність самостійних занять за завданням викладача. Самостійна робота спортсменів бойового хортингу з фізичного вдосконалення повинна бути спрямована на збереження і зміцнення

здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними і ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є **ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ)**, атлетична гімнастика, комплекси вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 год після прийому їжі і за 1–2 год перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані літературою. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму людини до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами, або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожен вправу 8–10 разів в одному підході. Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 з амортизаторами; 6–8 з гирями, 5–7 зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів.

Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів на підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм спортсменів бойового хортингу поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів

роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. Оздоровчим вважається біг в темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі по сходах. У момент зіткнення ступні з опорою, вона повинна бути напруженою. Нogu рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Аеробіка загальнодоступна і ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять можна займатися велопогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття як і будь-яка форма фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 год) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

14.6. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу

Основні показники фізичного навантаження – обсяг і інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік) обсяг виражається в конкретних одиницях: в числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений в

одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль учнів при виконанні вправ.

Показниками її можуть служити частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів бойового хортингу, інтенсивність в тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 % змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. Абсолютні показники – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), відносні – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою спортсмен бойового хортингу проходить певний відрізок або всю дистанцію

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять зі спортсменами бойового хортингу для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

$$K = (\text{ЧСС після бігу} \times \text{ЧСС через 10 хв}) / (\text{ЧСС після бігу} - \text{ЧСС вихідна}) \times 100 \%,$$

де К – коефіцієнт відновлення, інакше швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу; ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження; ЧСС через 10 хв – величина пульсу; через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження; ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнту відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше фізичне тренувальне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити якщо К становить менше 80 %.

14.7. Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі бойового хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред'являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функційних можливостей, що має величезне значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу:

відносно вузьку спеціалізацію;

плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення дальшої останньої;

збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 г;

збільшення кількості тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

збільшення кількості тренувальних занять протягом дня від 1 до 3;

збільшення кількості занять з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

збільшення кількості занять, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функцій них можливостей організму спортсменів;

збільшення кількості змагальних стартів.

Поступове розширення застосування доповнюючих факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів в тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів також сприятиме успішності самостійних занять бойовим хортингом.

14.8. Самоконтроль під час виконання вправ бойового хортингу

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму спортсменів бойового хортингу, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив заняття фізичними вправами і спортом на організм спортсменів бойового хортингу, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я спортсмена бойового хортингу за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени тренуються цілий рік. Тренування протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку бойового хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якийсь мірі стримує ріст спортивних результатів. В теорії періодизації є недоліки. До них відносяться, різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно ідеї періодизації у підготовчому періоді, відбувається переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень.

У змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується, або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, довготривалість періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців і зміна навантаження в періодах, згідно теорії, відбувається поступово. Уся ця, на перший погляд, обґрунтована система, не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразника. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від теорії періодизації.

Об'єм м'язової роботи, її інтенсивність, не відокремлені один від одного. Ми, неправомірно говоримо про те, що довготривалі функції ні і структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів, зміни різних функцій у спортсменів бойового хортингу під впливом тренувальних навантажень, ми можемо стверджувати, що функціональний стан організму спортсмена бойового хортингу важко утримати відносно незмінним протягом 5–10 днів. В дослідженнях не спостерігається, що сила м'язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча, в принципі теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії принцип поступовості зміни навантаження, то неможливо в більшості випадків погоджувати змін навантаження зі станом організму. Наскільки довго триваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший і більший подразник, а умов для відношення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренуваності при тривалішому зменшенні навантаження).

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м'язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції, після навантаження; відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у спортсменів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки у бойовому хортингу функціональні

і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов'язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. В принципі можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження при якій тренування навіть з великим обсягом, навантаження не буде проводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Бойовий хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу і інтенсивності м'язової роботи. У роботі, яка пов'язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах. Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у бойовому хортингу, згідно існуючої періодизації у підготовчому періоді, спортсмен повинний при побудові навантаження, передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію, при зменшенні обсягу навантаження, інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду, великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в противному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають роботу з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачається велика праця спортсмена бойового хортингу.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності спортивних результатів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку не вигідну модель тренувального процесу. Пропонуємо будувати тренувальне навантаження, як за обсягом так і за інтенсивністю з врахуванням спортивних результатів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто періодично навантаження і напругу, які характерні для змагань.

Спортсмени бойового хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмени показують кожних один-два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в їх тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом всього річного циклу обсяг і інтенсивність їх навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях.

Під керівництвом Національної федерації бойового хортингу України був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагальному періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються сильніші спортсмени бойового хортингу України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м'язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді, за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули, то такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі.

14.9. Показники самоконтролю під час занять бойовим хортингом

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження і складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометр).

Самоконтроль необхідно вести в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає свідоміше ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренованості спортсмена бойового хортингу

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття, в процесі тренування, кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних і інтегральних ознак, як свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність всіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дають можливість думати про те, що спортсмен знаходиться у спортивній формі.

Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренованістю спортсмена бойового хортингу розуміється комплексний стан організму спортсмена, який характеризується високим рівнем функцій них можливостей, що у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість показу високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренованості вдосконалюється функціональний етап всіх органів і систем організму, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренованість – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

педагогічному;

медичному;
психологічному;
соціальному.

До педагогічного аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до психологічного – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості, до медичного – морфологічні показники організму і стан здоров'я; до соціального – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять бойовим хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів дотримується думки, що тренуваність – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії спортивного тренування, в організмі, спортсмена в процесі розвитку тренуваності, можна виділити три етапи: перший – підвищення тренуваності, другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренуваності.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренуваності? Загальне між ними полягає в тому, що рівень тренуваності – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма – це один із етапів розвитку тренуваності, тобто складова частина тренуваності, яка дозволяє показати себе на змаганнях, високий спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренуваності – це комплексні поняття, що відображають всі функції організму спортсменів бойового хортингу. Найбільш високий рівень тренуваності відповідає спортивній формі.

Різниця у тому: по-перше характерною рисою спортивної форми є показаними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренуваності забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов'язково самого високого. По-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренуваності, не може існувати дуже довго. В процесі тренування, обов'язково настає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренуваності зберігається протягом всього часу занять спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

14.10. Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. В даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевої артеріях після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого виробляють перерахунок отриманих величин за 1 хв.

Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж в перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. За цим показником спортсмен має стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у спортсмена бойового хортингу постійна, то можна говорити про хороше відновленні організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм не відновився.

Значне почастишання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці широко використовують **Індекс Брока**.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який крім довжини тіла враховує і окружність грудної клітини.

14.11. Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотний показник, що відображає психічний стан спортсмена бойового хортингу. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати хорошим, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані і незадовільним, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У спортсменів бойового хортингу погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися), задовільним (млявість, занепад сил), незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити в перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування. Орієнтовна схема зовнішніх ознак втоми приведена у табл. 14.1.

Зовнішні ознаки втоми під час занять бойовим хортингом

Ознака втоми	Ступінь стомленості		
	1	2	3
		Невелика	Значна
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або блідість, синюшність
Пітніння	Невелике	Велике (плечовий пояс)	Дуже велике (весь тулуб), поява солі на скроні, плечах, шиї
Рух	Швидка хода	Невпевнений крок, хитання	Різкі хитання, відставання при ходьбі, бігу, на тренуваннях розкоординація рухів у вправах
Увага	Гарне, безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команд, помилки при зміні напрямків руху	Занадто повільне виконання команд, сприймаються тільки голосні команди та сигнали
Самопочуття	Ніяких скарг	Скарження на втому, біль у ногах, задишку, серцебиття	Скарги на втомленість, біль у ногах, задишку, головний біль, печіння в грудях, нудоту, і навіть блювоту. Стан тримається довго

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, спортсмен бойового хортингу може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

14.12. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і

регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення спортсмена бойового хортингу до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються в фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю спортсмена бойового хортингу до себе. До методів самопізнання відносяться самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння спортсмена бойового хортингу бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликаний – додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощі досягнення цілей, які спортсмен бойового хортингу ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що спортсмен починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі виходячи з самохарактеристики визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання може бути представлена наступним чином.

Мета – формування фізичної культури особистості кожного спортсмена бойового хортингу.

Завдання діяльності:

1. Включити спортсменів бойового хортингу до здорового способу життя і зміцнити здоров'я.
2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.
3. Сформувати морально-вольові якості особистості.
4. Оволодіти основами методики фізичного самовиховання.
5. Поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання, приблизний вигляд якого представлений у табл. 14.2.

Таблиця 14.2

Особистий план фізичного самовиховання спортсмена бойового хортингу

Завдання	Використовувані засоби і методи	Зміст засобів	Дні занять
Зміцнення здоров'я, загартовування організму, включення до здорового способу життя	Ранкова гімнастика, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, режим дня	Комплекс з 10 вправ (їх опис); контрастний душ, повітряні ванни; дотримання режиму дня, сну, харчування; прогулянка перед сном 30 хв; пересування з гуртожитку до вузу і назад пішки	Щоденно
Вироблення наполегливості	Обов'язкове виконання наміченого на день, тиждень	Підйом о 6 год 30 хв, відхід до сну в 22 ч; заняття фізичними вправами по 45 хв в 18 % самопідготовка з 19 до 21 год	Те ж
Виховання координаційних здібностей	Вправи на розвиток координації рухів	Опис вправ, кількість серій і їх повторень	—
Виховання витривалості	Біг, піші походи, прогулянки на велосипеді тощо	Біг в чергуванні з ходьбою з поступовим її скороченням протягом 30 хв; піші походи, велопоходи по 2–4 год	2 рази на тиждень по вихідних

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення

особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є як би самозвітом про зроблене за день: Звітуючи про свої дії, вчинки, спортсмен бойового хортингу глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Можна виділити два види самозвіту: підсумковий і поточний.

Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку людини в різних ситуаціях і обставинах і результати її, й це позначається на морфофункціональному, психічному, психофізичному стані людини.

Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність спортсмена бойового хортингу відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

14.13. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного спортсмена бойового хортингу

Бойовий хортинг («український шлях»), одне з найвідоміших бойових мистецтв, засноване переважно на ударах руками та ногами, захватах, заломках, кидках і прийомах боротьби у партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагальної сутички різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу бойового хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили супротивника, тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов'язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то – серія прийомів. Змагальний бойовий хортинг являє собою універсальний, спортивний варіант бойового хортингу.

Підготовка юного спортсмена бойового хортингу із самого початку складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і обумовлених, навчальних поєдинків, де у реальному протистоянні перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні.

Змагальний дитячо-юнацький бойовий хортинг містить таку різноманітність прийомів – змагальних засобів, як жоден з інших видів бойових мистецтв, розвиває такі багатогранні якості, як координація рухів, сила, швидкість, швидкісна і силова витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій.

Навчання бойовому хортингу – це процес постійного зростання учня. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки, навчаються падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання намагаються застосувати в змагальних ситуаціях, коли партнер намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку, юний спортсмен постійно готується до змагань, що досить часто проводяться. В юнацькому віці саме по собі змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає загартувати характер, різнобічно підготуватися до дорослої спортивної діяльності.

Займаючись бойовим хортингом, дитина навчиться завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, бойовий хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Спортсмени бойового хортингу навчаються зберігати самовладання у важких ситуаціях.

У той же час, дефіцит рухової активності й тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я школярів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, компенсуючих дефіцит рухової активності. І на цьому етапі дуже важливо вміти займатися бойовим хортингом самостійно. Навіть виконання школярами домашніх завдань з фізичної культури також сприятиме формуванню здібностей, необхідних спортсмену бойового хортингу, спеціальної рухової активності.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі бойового хортингу дають змогу кожному спортсмену бойового хортингу підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Але треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним.

У той же час заняття бойовим хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я можуть принести шкоду, тому кожному учневі необхідно мати певний об'єм знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом і фізичною культурою. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне і педагогічне значення. При самоконтролі юний спортсмен бойового хортингу свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування учня

У динаміці життя людини зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для зміцнення її здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня бойового хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками бойового хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

обсяг – кількість часу, який витрачає юний спортсмен бойового хортингу за певний календарний цикл – добу, тиждень тощо;

інтенсивність вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учні під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;

розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

зміст тренування з бойового хортингу (спеціальної рухової активності) складають найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, розвиваючі основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з бойового хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання в школі можуть бути недостатні для якісної підготовки і, особливо, для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додає 120–160 годин на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях спортсмени бойового хортингу старших класів, в основному, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості учня.

Прищеплювати школярам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ повинен складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв тощо, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

Практичний матеріал для самостійних занять

Для підвищення функціональних можливостей юного спортсмена бойового хортингу найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на виховання витривалості. Це ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. За допомогою одного з цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів організму. Найбільш прийнятний для самостійних занять біг.

Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму людини. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар і екіпірування. Або візьмемо плавання. Для цілорічних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Підсумовуючи відоме, переваги бігу зводяться до наступного:

займатися бігом можна в будь-який час року, незалежно від географічних і кліматичних умов та місця проживання;

біг доступний кожному початківцю бойового хортингу, так як не вимагає спеціальної попередньої підготовки;

бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;

можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять;

біг благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;

виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опроміненню тощо;

біг забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному своя система. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. При груповому бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування в роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато при перших же труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають самій високій активності і працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак, не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як у ранні ранкові, так і в більш пізні вечірні години.

Разом з тим, при виборі часу для бігу слід враховувати чисто практичний фактор. Більшість школярів днем зазвичай зайняті навчанням, а після цього часто з'являються свої особисті невідкладні справи, в результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі і закінчувати на 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати з 4–6 хв у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за 1 хв) при довжині кроку 1–3 ступні при систематичному тренуванні не менше трьох разів на тиждень. Після 2–3 місяців поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хв через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хв, і цього достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил і енергії.

Головна відмінність бігу для новачків від спортивного полягає у швидкості. Фахівці бойового хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальним є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічним і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для школярів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день.

Для спортсменів-початківців швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабо підготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово включати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (6:00–5:30 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5,30–5,00 хв на 1 км.

Біг на місці. Час, коли на людину, що біжить дивилися як на дивака, відходить. Однак, ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – біг на місці в квартирі. Біг на місці? Але ж і не біг – все тупцюєш на місці. Однак, це вихід з положення, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно, і утруднення сильніше здорового глузду. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

Біг із тряскою, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стресаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими спортсменами бойового хортингу для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і за часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки з боку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину–півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 с.

Як показали дослідження, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку на протязі 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму учня.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і

периферичних відділів рухового апарату, зокрема, скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякі руху людина виконати не може.

Силові вправи використовуються для розвитку і зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування силових вправ допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп і багато іншого.

Для самостійних занять силовими вправами виходячи із завдань, що стоять перед учнем бойового хортингу, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток декількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості юного спортсмена бойового хортингу.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В. П. – стійка ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В. П. – видих.

2. В. П. – стійка ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В. П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В. П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і знаходиться у плеча. Амортизатор знаходиться за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В. П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В. П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В. П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора знаходиться на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В. П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В. П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – вдих, повернутися у В. П. – видих.

10. В. П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В. П., повторити нахил вліво.

11. В. П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В. П. – видих.

12. В. П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнуті уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В. П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

1. В. П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В. П. – стійка ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб по черговою наліво і направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В. П. – стійка ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В. П. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж лівою.

5. В. П. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В. П. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж лівою.

7. В. П. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те ж лівою.

8. В. П. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений ззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В. П. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках у потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В. П. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у В. П.

11. В. П. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба вгору, повернутися у В. П.

12. В. П. – стоячи, тримати еспандер ззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у В. П.

Комплекс вправ з гантелями

1. В. П. – стоячи, гантелі у плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В. П. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо і вліво з максимальною амплітудою.

3. В. П. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги і навпаки.

4. В. П. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В. П. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В. П. – лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В. П. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у В. П.

8. В. П. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями у плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у В. П.

9. В. П. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у В. П. – видих.

10. В. П. – те ж. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у В. П. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В. П. – стоячи, гантелі в руках ззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В. П. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у В. П.

Із вправ, наведених у комплексах, у залежності від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати учням спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

В якості постійно виконуваних самостійних вправ ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі для юного спортсмена бойового хортингу.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

схресні рухи прямими руками перед грудьми;

лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;

стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;

з положення стоячи навпочіпки, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);

з положення стоячи навпочіпки, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи й інших;

м'язи «верхнього преса» зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору й інших;

косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підйомів тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидячи.

3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:

почергове і одночасне піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на животі й їх різні модифікації;

повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;

з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежного напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

у положенні стоячи навпочіпки прогнути спину і вигнути її;

В. П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

у положенні сидючи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

сидючи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

махові рухи ногами в різних положеннях;

присідання, напівприсідання;

сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

шпагати, напівшпагати;

стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натяг м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій масі зростає ступінь ризику виникнення таких складних і небезпечних для життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага у більшості випадків є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці бойового хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності учнів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою є багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Тому треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з бойового хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується спортсменів бойового хортингу віку старше 30 років. Ефективність ходьби значно нижче бігу. 20 хв ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витраті енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Однак, тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла.

Початківцям з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

- тривалий біг чергувати з ходьбою;

- відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

- постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню звернувши вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

- встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;

- регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

- щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

- строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага учня не є перешкодою для занять оздоровчим бігом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого учня за станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємною втомою і збереженням бажання тренуватися. З метою

визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен учень повинен володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають в деякій мірі і стан організму в цілому.

Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід реєструвати ці показники. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Юний спортсмен бойового хортингу повинен проводити спостереження щодня, в одні і ті ж години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Вести щоденник учню спочатку допомагає тренер, викладач або лікар. Надалі він повинен періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносяться: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і головним чином стан центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять бойовим хортингом, фізичними вправами на організм учня. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний.

Бувають випадки, коли учень прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або будує заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку відзначаються погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові болі. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну і якщо це повторюється після кожного заняття бойовим хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійною сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями бойовим хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год і більше) людина не відчуває бажання їсти.

Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 год на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 год для сну, 8 год для відпочинку, то стане ясно що в період тренувальної роботи людина витрачає багато сил і енергії. Чим тренування напруженіше і складніше, тим більше енергетичні витрати організму. Тому облік характеру і умов тренування є важливим чинником. При здійсненні самоконтролю відзначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо учень не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися відзначають наступними словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращу або гіршу сторону, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття і використання «побутових» медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 уд/хв, у жінки – 75–80. У фізично тренуваних людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше уд/хв, а у тренуваних висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу – 40–50 і менш уд/хв, що вказує на економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла).

З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 с не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виявленні коливання числа серцевих скорочень за 10 с (наприклад, пульс за перші 10 с був 12, за другі – 10, а за треті – 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в області серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає почастішання пульсу. Науковими дослідженнями встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих

скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хв, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень.

У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більш 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень максимальний (сistolічний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиск слугують пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на 1 хв, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо), вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хв за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями. По частоті дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини 16–18 раз/хв.

Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометрів. Вимірює ЖЄЛ називається фактичною і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана **Проба Штанге**. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренуваності час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені спортсмени бойового хортингу затримують дихання на 60–120 с. У того, хто перевтомився, перетренувався можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видосі. Це – **Проба Генчі** (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані спортсмени бойового хортингу можуть затримати подих на видосі 60–90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Важливе значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні, зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, його витривалості, здоров'ю. Відомо, що маса тіла знаходиться в прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях бойовим хортингом і фізичною культурою так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску.

Показники маси тіла є одним з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані вагозростові індекси. У практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до їди, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Хорошим регулятором маси є оздоровчий біг, краще у вовняному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати скидання (зменшення) ваги, це шкідливо для здоров'я. Масу тіла слід зганяти поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на

питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 літра і кухонної солі до 5–6 г на добу).

При самостійних заняттях бойовим хортингом і фізичною культурою важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи володіють важливими фізіологічними властивостями: збудливістю і скорочуваністю. Скорочуваність м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом розподілу величини сили, показаної динамометром, на масу. Середня величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70–75 % маси, у жінок 50–60 %. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює $60/70 \times 100 \% = 85 \%$.

При систематичних заняттях бойовим хортингом і фізичними вправами сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана станова сила – вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (**Теппінг-тест**). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутника розміром 6х10 см. Сидячи за столом, по команді (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с.

Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «Стоп» робота припиняється. При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних спортсменів бойового хортингу дорівнює приблизно 70 крапкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижуюча частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (**проба Ромберга**) полягає в тому, що спортсмен бойового хортингу стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок у п'яті). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних спортсменів бойового хортингу час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують

кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів.

Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний учень, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку по можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком хвилин (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+), – якщо нижче нуля. Негативні показники говорять про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль юного спортсмена бойового хортингу можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з бойового хортингу із конспектуванням лекції. Хоча тут дуже стисло дана реакція організму на заняття бойовим хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж заняття бойовим хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з бойового хортингу виділяти для лекції про самоконтроль учнів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять бойовим хортингом. В основі надання матеріалу юним спортсменам має стояти наголос на тому, що регулярні самостійні заняття бойовим хортингом і фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус, а суттєво покращають спортивні показники спортсмена бойового хортингу.

РОЗДІЛ 15. ІСТОРИКО-ХРОНОЛОГІЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

15.1. 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, склалися 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 жертвопринесень знайденої 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 період. Кожна епоха була певним етапом у розвитку древньої культури і мала свої характерні особливості. В епоху Стародавнього царства серед дітей були популярні ігри, що нагадують військові дії і захоплення бранців. На зображеннях періоду Середнього царства, ігри дітей змінилися іграми молоді. У юнаків на перший план виходить боротьба. Зображення серій прийомів свідчить, що боротьбі передувала спеціальна підготовка, а багато поєдинків проводилися за 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 Рамаєна, 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 порослій чагарником місцевості, застосовуючи луки, на гористо-горбистій місцевості – з мечем і щитом. Вони також визнавали за поєдинками зі зброєю і навіть голими руками роль факторів, що вирішують долю всього військового бою. Попри заборони арійців, в індійському народі продовжували жити, зберігатися і вдосконалюватися фізичні вправи для самооборони без зброї. Однак вони не знайшли масового поширення і мали місце у формі таємних обрядів, прихованих від сторонніх очей, до яких допускалися лише посвячені.

Способи навчання у таких умовах були надзвичайно суворі. Для всебічної підготовки використовувалися, 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, вистоявання 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 (VII–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 Бодхидхарма. 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 (геомантия). 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 кріптей – нічних походів, у яких вони ловили і вбивали втікачів ілотів. На святі на честь богині Артеміді 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. Ἰσθμια), 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 Христомос, а також відомий софіст Темістіос Ефрадес з величезним захопленням відгукувалися про стиль ведення боротьби кулачного бійця Меланкомоса, 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 відбилось 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 тайнства» (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 тантрийські 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), мечях (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 ведмеда, 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 чаньського 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 (воїначенця) 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», кожний 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 Бодхидхарма (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 невольники розробляли прийоми захисту і нападу беззбройної людини проти, озброєного супротивника. У техніці капоейра особлива увага приділялася спритності і координації рухів, практикувалися удари в стрибках, переворотях, кульбитах 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 змагання 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 Вавилону. Пізніше при розкопках на острові Крит (грец. Νήσι 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 ремнями 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 склалися 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 огороження 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 «двобой 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 – неучтво.

Тому людина повинна насамперед бути здоровою, пізнати себе, свої, тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, гвалтівників. 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 Фігга 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 напрямку 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 склалися 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» Ільдигес (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 ременами 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. Склалися 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 звияга, 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 на кулачки, бігу, стрибків, плавання, веслування, фехтування на мечях 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 до 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 «Ілліадою» та етруссько-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 тибетською 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 Кіянїди, 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 або ж Куявії знаходяться витoki найдавнішого українського козацтва. Витoki 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 Мамає.

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 Мамає, а епітет Шіви – «Довгокосий» Кешава – розкриває витoki 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 насагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, бував 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 хлопчиківі 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 видавши 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 II половині XIX – на початку XX ст. є важливою науковою проблемою, що заслуговує на увагу для подальшого дослідження теми розвитку бойових мистецтв України.

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

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України. 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 ХХ 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 старты 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 ХХ 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 склалися 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'єднані усі профспілкові спортивні товариства в одне «Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСТП «Україна»), яке було створено з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство «Колос» – з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості. У 1995 році поновило свою діяльність ДСТ «Спартак» вийшовши із структури ДФСТП «Україна».

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, у рамках ДФСПТ «Україна» діє СК «Локомотив». З цією ж метою створено Українську студентську спортивну спілку (УССС). В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо. На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання. В останні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту. Усі ці організації розвивали силові види спорту, такі як: класична і вільна боротьба, бокс, боротьба 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 України 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, Запорозжя, 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 одноставно 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 душі 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 склалися також, як бойовий хортинг, самотнім 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 склалися державними органами (Давня Греція, Німецька, Швецька системи).

Наприкінці ХХ та на початку ХХІ 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 напрямку.

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.

15.2. 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 дієвим засобом психічного розвитку спортсмена.

Спортивні змагання з бойового хортингу, що проводяться по всьому світу, суттєвим чином впливають на розвиток мотивації спортсменів, бажання їх попадати у збірні команди і їхати перемагати суперників. Призи, медалі, спортивні звання, реалізація тренувальних зусиль, самоствердження та інші стимули впливають на формування та динаміку як 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 єдиноборств.

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 хортівка – куртка і брюки прямого крою. 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 клубів та секцій бойового хортингу.

Фактор міжнародного співробітництва. Виникнення і розвиток бойового хортингу пов'язаний з міжнародною спортивною співпрацею. У зв'язку з цим прояв фактора міжнародного співробітництва багато в чому визначається наявністю конструктивної підтримки з боку міжнародних спортивних федерацій, а також зарубіжних спортивних об'єднань, клубів, відділень бойового хортингу й інших організацій. 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 єдиноборства, 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 культуруутворювальну роль грає в цьому питанні саме виховний потенціал бойового хортингу. Його вплив виявився всепрониклим і проявився не тільки в світоглядних установах, 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 хвилиenne, 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.

15.3. Історія розвитку бойового хортингу в Україні та за кордоном

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку ХХІ

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 методичного посібника Едуард Єрьоменко 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 ІТЗО 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 єдиноборства, 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. Єрмоєнка 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 Єрмоєнка 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 Єрмоєнка, 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 Вехтєв 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 Єрмоєнка 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 Єрмоєнко 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 Кіблицький 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 Єрмоєнко 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, Клевани, 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 Єрмоєнка 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 Єрмоєнко (м. Київ), голова суддівської колегії – Валерій Рибалко (м. Одеса), голова дисциплінарної колегії – Валерій Вехтєв (м. Кропивницький), голова науково-методичної колегії – Зоя Діхтяренко (м. Ірпінь), голова навчально-спортивної колегії – Анатолій Ребрина (м. Хмельницький), керівник військово-прикладного напрямку – Сергій Полторацький (м. Київ), керівник правоохоронного напрямку – Борис Шаповалов (м. Київ). На форумі також відбулося перше в Україні вручення Едуардом Єрмоєнком чорних поясів з бойового хортингу.

Перші чорні пояси отримали: Олександр Гречаний (м. Київ), Сергій Бабурнич (м. Дніпро), Руслан Кіблицький (м. Київ), Валерій Рибалко (м. Одеса), Юрій Пеньков (м. Запоріжжя), Михайло Вознюк (м. Черкаси), Валерій Вехтєв (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 Єрмоєнко 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 Зінов'єв, м. Енергодар – Андрій Шишко. В загальнокомандному заліку перше місце 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 Єрбоменку 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 Єрбоменком 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 Кіблицького 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 Єрмоменко; почесний президент Володимир Бова; перший віце-президент Олександр Гречаний; віце-президент Іван Ільницький; віце-президент Сергій Бабурнич; віце-президент Руслан Кіблицький; віце-президент Володимир Масленников; віце-президент Сергій П'ятков; віце-президент Валерій Вехтєв; 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 напрямками 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 Єрмоменко 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, кадати 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, Клевани та Оржів. 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 віцепрезидентом – 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 витoki, 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 напрямку 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 приходить вчитися у старших воїнів гідно захищати свою землю усіма можливими способами.

15.4. Бойовий хортинг – явище бойової культури українців

Соціальне середовище грає найважливішу роль у становлення різних сфер нашого життя, тому позитивні і негативні прояви, характерні для сучасного суспільства, не могли не надати суттєвого впливу на культуру в цілому і на бойовий хортинг, як певний різновид діяльності і вид спорту. У той же час, в Україні також бойовий хортинг, як вид діяльності, в певному сенсі впливає на суспільство, тому можна говорити про взаємовплив бойового хортингу і того соціального середовища, в якому він розвивається.

У зв'язку з цим дуже важливо зрозуміти, що являє собою бойовий хортинг по суті, його роль і місце в українському суспільстві, його вплив на формування особистості і на соціально-культурний простір, який є частиною нашого буття. Але також треба розібратися в тому, що представляє собою бойовий хортинг з позицій культурологічної даності та як явище бойової військової культури нашої нації.

Настільки ж очевидним є і інший найважливіший висновок з викладеного: аналіз концепцій світу вимагає серйозних зусиль. Має бути побудована досить глибока і послідовна філософія миру, найважливішою складовою частиною якої має стати діалектика війни і миру в їх історичному розвитку, оскільки бойовий хортинг є засобом підготовки воїнів. У той же час проблема філософії миру не має бути розчинена в звуженому безпристрасному академізмі, зайве загострена на полеміці навколо взаємозв'язків окремих понять, що відносяться до проблематики захисту України від ворогів. Бойовий хортинг є поняттям значно ширшим.

Бойовий хортинг є елементом традиційної бойової культури України, а традиційна бойова культура є специфічною частиною традиційної народної культури української нації. Бойова культура являє собою різні грані універсальної системи, спектр застосування якої дуже широкий: від оздоровчих і загальнорозвивальних фізичних вправ до системи підготовки бійців підрозділів спеціального призначення.

Крім того, необхідно особливо відзначити, що український бойовий хортинг – це не тільки раціональні методики і техніки бою. Це ще й історія перемог нашої

Батьківщини, нашого великого українського народу, який так часто був перед загрозою поневолення і знищення, а потім успішно протистояв цьому і ставав на шлях відродження. Бойовий хортинг є частиною нашої культури, яку ми зобов'язані спільно зберегти і передати нашим нащадкам.

Бойова культура української нації, провідником якої є бойовий хортинг, має на увазі велику частину культури, всередині якої знаходиться бойова традиція і бойове мистецтво – як певний технічний пласт, що складається з елементів, включених в традиційну культуру. Бойовий хортинг є складовою частиною культури народу, збагаченої античними ідеалами гармонійного розвитку людини. Деякі традиційні для України змагання з бойового хортингу стали спортивними дисциплінами. Цінність бойового хортингу полягає в тому, що в ньому відбувається гармонійний розвиток тіла і психіки, спосіб підтримки доброго здоров'я і самопочуття.

В процесі відродження бойових і культурних традиції українців, реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї в нашій країні важливу роль відіграло козацтво. Ще з давніх часів козацтво утворило потужний соціальний організм з військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-економічні інтереси. Процес виховання тих часів мав вигляд постійно діючого вишколу, до якого були залучені всі представники козацької громади та в першу чергу молодь.

Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного й економічного зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу та було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові та оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції сконцентрували в собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли в собі сильний, здоровий, виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця та духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави.

Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, мета та завдання існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'я та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці та бойова рухова спадщина у вигляді елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву – бойовий хортинг.

Спеціальні зміцнювальні фізичні вправи та технічні елементи рукопашної сутички стали одним із головних засобів загартування тіла для вирішення бойових завдань. Мистецтво ведення рукопашної сутички передавалося природньо. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах і щоденній козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних і економічно-господарських знань і, саме головне, ставав свідомим духовним носієм і захисником української етнічної бойової та культурної традиції. Етнічні бойові традиції Запорозької Січі є

філософським і виховним фундаментом бойового хортингу як реальної бойової системи самовдосконалення особистості.

Таким чином, вивчення проблеми становлення і розвитку української бойової традиції, починаючи з перших згадок про Київську Русь (VI століття) до сучасного стану традиційних видів єдиноборств, дозволяє показати неповторність і цінність для української культури бойової традиції українського народу. Бойовий хортинг як український вид бойового мистецтва – найдавніша військова традиція, невід'ємна частина народної культури, яка обумовлює національний характер.

Традиційна бойова культура є складовою частиною культури народу, яка, будучи збагаченою античними ідеалами гармонійного розвитку людини, породила феномен сучасного спорту, і, хоча українські спортсмени давно довели свою перевагу у багатьох видах спорту, лише деякі традиційні для України змагання стали спортивними дисциплінами.

Українська традиційна бойова культура різних століть (VI–XX ст.): сарматська войовнича, лицарська Київської Русі, селянська ополченська, військова монастирська, міські бойові варті, козака Запорозької Січі та інших січових угруповань, що з'являлися на українських землях і, нарешті, військова культура українських підрозділів Радянської армії, висока бойова готовність сучасних Збройних Сил України – все це різні грані бойової військової традиції України, все це предмет вивчення, відродження, наслідування для сучасної людини.

Бойова культура має на увазі велику частину всієї культури, всередині якої знаходиться бойовий хортинг – бойова традиція і бойове мистецтво як певний технічний пласт, що складається з елементів, включених у традиційну воїнську чоловічу і жіночу культуру.

До сих пір збереглися різні стилі і напрями бойової культури України: сільська боротьба, бойові тренування тощо. Всі вони, незважаючи на свою самобутність, мають спільну мету – виховання особистості, що пропагує традиції та звичаї народу, моральні установки суспільства, в якому ця традиція живе. Сучасні рукопашні сутички, а отже, бойовий хортинг, традиційна бойова культура – це фізична культура нашої сильної войовничої нації. Традиційне розуміння бойової культури як прикладної у процесі розвитку і модернізації змінилося на самовдосконалення самого себе.

Отже, бойові традиції українців в історичному контексті є нерозривною частиною загальної культури, а сучасна традиційна бойова культура в Україні – це багатофункціональне, багатогранне соціально-культурне явище. Ми бачимо, що бойовий хортинг – сучасний напрям української традиційної бойової культури не втратив наступності зі змагальною і прикладною традицією бойової культури українського народу. Аналізу бойового хортингу відповідає факт неоднакового впливу практики українського бойового мистецтва та різних видів єдиноборств на особистість і соціальну поведінку людини.

Очевидно, що усі бойові мистецтва світу, у якій би країні вони не народились, мають спільну мету – виховання духовної, моральної, відповідальної особистості, яка поважає традиції, моральні установки суспільства, в якому вона живе. Бойовий хортинг є українським видом бойового мистецтва, і крім чисто фізичного вдосконалення за допомогою вправ, чималу увагу приділяє духовному

розвитку людини, залучаючи її до народної філософії, народної культури, дотримання звичаєвих норм поведінки.

Загальнолюдське, глобальне порівняння проблем війни і миру додає особливу актуальність співпраці військових, пацифістів, віруючих і атеїстів, соціал-демократів і консерваторів, інших партій, рухів і течій. Плюралізм філософського тлумачення світу, ідейний плюралізм нерозривно пов'язані з політичним демократичним поглядом. Різні компоненти руху за мир знаходяться між собою в складних відносинах – від ідейної конфронтації до плідного діалогу і спільних дій.

У цьому русі відтворюється глобальне завдання – необхідність знайти оптимальні форми співпраці Національної федерації бойового хортингу України і українських політичних сил заради досягнення спільної для людської спільноти мети. Мир між народами світу – це загальнолюдська цінність, і досягнута вона може бути тільки спільними зусиллями всіх народів.

Що є війна? Яке місце вона займає в історії людства і людини. Яким чином в світогляді народів, націй, представлена сила, що штовхає до знищення собі подібних, вбивства людей. Організація бойового хортингу починає ставити питання, шукати витоки цього феномену людяності. Саме людяності, оскільки здатність до війни – це риса, що яскраво виділяє людство зі спектру форм життя на нашій планеті, але не протиставляє його їм, а скоріше носить парадоксальний характер – поєднує в собі, як стародавні інстинктивні прояви, так і нераціональні дії людини.

Історію існування людства неможливо уявити без воєн, і це дає право стверджувати що війна – атрибут людства, який виявляється у різних аспектах його буття. Це настільки складний і багатогранний феномен, що всі відомі на даний момент світоглядні моделі в тій чи іншій формі включають в себе систему оцінок і відносин пов'язаних з війною між людьми.

Якщо звернутися до біології, то найдивнішим з усіх людських властивостей є людська здатність систематично вбивати інших людей. Мова йде не про вбивство суперників за природні чинники – їжу, самку, статус у племені тощо. З цієї точки зору, люди нічим не відрізняються від інших тварин. Більш того, мир у тваринному царстві є скоріше винятком, ніж правилом. Однак вовки не полюють на вовків. Знову ж, мається на увазі не з'ясування стосунків між собою, як заведено криваве, а саме полювання. Вовча зграя може сприймати іншу вовчу зграю як суперників, але не як здобич.

Полювання на таких же, як ти виходить за рамки біологічного здорового глузду. Жодна жива істота не може систематично харчуватися представниками свого ж виду – з тих же причин, за якими жодна жива істота не може харчуватися власним м'ясом. Енергія в замкнуту систему має надходити ззовні, а біологічний вид є замкнутою системою. Відповідним спробам окремих мало свідомих істот, і тим більше – колективів, поласувати братами по крові перешкоджають численні, практично непереборні біологічні обмеження.

Людина є єдиним винятком з цього правила. Люди здатні полювати на інших людей, розглядати їх як свою здобич. Люди всеїдні, причому їх можливості поглинати різноманітну їжу виходять далеко за межі, відведені біологією: людина

здатна обробляти невідповідну для нього їжу. Першим обробленим був не камінь, не кістка і не глина, а неналежне людині природою м'ясо тварин. І ця здатність розглядати абсолютно все живе як свою потенційну здобич не могла не призвести до того, що люди змогли подивитися з цієї ж точки зору і на самих себе, поставитися до себе як до предмету вбивства під час певної конкуренції.

Це, звичайно, не означає, що жертву потрібно неодмінно вбивати і їсти. Історія виду *homo* є історія використання людини людиною – як джерело білків, як жертви розбою, потім як раба, потім як об'єкта експлуатації, з часом стає все більш і більш витонченою. Але все це ґрунтується на здатності людей полювати на собі подібних.

Можна сказати, що людина стала людиною не тоді, коли побачила в ближньому «свого», «такого ж, як вона сама», або суперника, конкурента, що не виходить за рамки звичайних внутрішньовидових відносин, а тоді, коли побачила в ближньому абсолютно чужого, потенційну жертву.

Всякий, хто хоч раз брав участь у звичайній бійці, знає, що вбити людину, тобто нанести їй ушкодження, несумісні з життям, не так вже й складно, але дуже важко це зробити свідомо. Наприклад, практично неможливо змусити себе ткнути пальцем в око противнику, і гуманістичне моральне виховання чинить опір цій дії. Тим часом удар кісточкою середнього пальця в очну ямку – один з найпростіших і найдієвіших прикладних прийомів самозахисту від нападника.

Дуже важко задушити противника, навіть якщо вдалося дістатися до горла: перші ж ознаки агонії змушують розтиснути пальці. І, в усякому разі, найсильнішим переживанням є вчинене вбивство. Сам вигляд мертвої людини – нерухомого, безпечного тіла, вже не здатного нічим пошкодити, може змусити вбивцю вільно або мимовільно впасти у тяжку депресію.

Нам здається, що подібні переживання є ознакою нашої цивілізованості, але, насправді, це робота біологічних заборон. Прадавнім людям було простіше, ніж нам, переступити поріг вбивства ближнього саме тому, що вони були ближче до своєї біологічної основи. Існують шляхи, що дозволяють обійти біологічний захист виду. Природа передбачила механізм для тимчасового зняття цього захисту.

Він працює тільки в дуже рідкісних ситуаціях, наприклад, у момент сутички не на життя, а на смерть, бойовому зіткненні з ворогом. У такому випадку, однак, зникають і багато інших біологічних захисних механізмів, притупляється біль, замовкає інстинкт самозбереження. Здатність вбити такого ж, як ти дається тільки разом з готовністю вмерти самому. Це і є біологічна основа того, що ми позначили як *furor*: «несамовитість», «вихід з себе», «готовність до смерті», «агресія».

Цей механізм можна запустити двома способами. Перший – природний: поставити себе в ситуацію, коли *furor* скипить в крові сам собою. Звідси – багата культура образ, що виробляються у різних людських спільнотах. Образа ворога, особливо публічна, кинута йому в обличчя, призначається не стільки для придушення психіки ображеного, скільки для розпалювання люті ображаючого.

При цьому, мовчання, проковтування образи біологічно еквівалентне прийняттю пози підпорядкування в сутичці, а відповідь на нього розпалює в

ображаючому лють. Звідси – витончена, іноді багатогодинна суперечка супротивників перед початком сутички.

Можна використовувати обхідні шляхи – розпалити в собі злість штучно. Найпростішим і добре дослідженим засобом для цього є особливий вид отруєння – сп'яніння. Практично всі відомі нам від стародавніх часів психоактивні речовини, і перш за все алкоголь, мають основною метою саме специфічне помутніння свідомості, мета якого – розпалювання агресивності, впадіння в лють, включення дратівливості і несприйняття.

Всі ці способи, однак, є недосконалими, оскільки припускають, що відбувається протиборство, тобто, жертва є загнаною в кут і змушена приймати сутичку. Але полювання на жертву, що ховається, тікає, і, тим більше війна, як методичне вбивство собі подібних, вимагає зовсім іншого настрою. Вона вимагає, перш за все, холоднокривності.

Нарешті, настає найважливіше – навчання вбивати. В руках у солдата, який тренується і навчається воювати, знаходиться автомат, солдат цілиться в людиноподібний силует. Він точно знає, що стріляє не в людину, а це всього лише картонка – мішень для відпрацювання влучності пострілів з вогнепальної зброї. Але потім, коли в перехресті прицілу виявиться фігурка живої людини, яка біжить, і треба буде натиснути на курок, командир скаже йому головну фразу, щоб він уявив собі, що він на стрільбах. І на курок бойової зброї солдатом буде натиснуто. Фігурка впаде, і біологічну заборону на вбивство людини людиною буде подолано.

Таким чином, армія – це інструмент абстрагування, що підтримує здатність сприймати іншу людину так, щоб не бачити в іншій людині – людину, представника свого виду. Армійський спосіб життя, армійська дисципліна, армійська військова технологія – це набуття людиною здатності вбивати людей і знищувати речі, не сходячи при цьому з розуму, не перетворюючись остаточно в антигромадську тварину.

З цього відразу ж слідує декілька важливих висновків. Здобувши здатність до абстрагування і подолання видової заборони на вбивство, люди почали виробляти механізм закріплення цього результату. Тепер заборона на вбивство свого має відключатися автоматично, по пред'явленню якоїсь ознаки чужості. Формується універсальне поняття чужого – на вигляд людини, але насправді – законного видобутку. Наступним кроком є встановлення якого-небудь критерію, який дозволив би певним групам людей відрізнити «справжніх людей» від «несправжніх», тих, хто за нас, і тих, хто проти нас.

Таким може бути все що завгодно: мова, або хоча б акцент вимовляння, як завгодно легкий, досить того, щоб він сприймався на слух; зовнішність, будь-які зовнішні відмінності, релігійні, ідеологічні, і будь-які інші відмінності. Всі вони, в кінцевому підсумку, потрібні для того, щоб відокремити своїх від чужих і допомогти навченому солдату сприйняти чужого як потенційну жертву.

Вироблення критеріїв абстрагування, спираючись на які одні люди можуть вбивати інших людей, стала універсальним механізмом структурування суспільства. В цьому сенсі не випадково, що армія виявляється одним з найбільш успішних інструментів не тільки війни, а й модернізації суспільства.

У психологічній науці, точніше в психології міжгрупових відносин накопичено чималий досвід вивчення та аналізу проблем, близьких до теми війни – групової агресії, психологічне коріння якої можна розглядати як основу для філософського узагальнення та аналізу протистояння і взаємознищення спільнот людей. При цьому можна використовувати методологічне припущення, згідно з яким між психологічними закономірностями групової агресії і філософською проблемою «чому можлива війна» існує тісний взаємозв'язок.

Витоки групової ворожості можна побачити в об'єктивному конфлікті цілей та інтересів різних груп, який неминуче виникає в ситуації конкурентної взаємодії їх представників. Справедливо підкреслюючи роль особливостей міжгрупової взаємодії у формуванні міжгрупових відносин, дана концепція не може пояснити факти, зафіксовані в численних експериментальних дослідженнях – факти прояву групової ворожості та упередженості в оцінках «своєї» і «чужої» групи, що виникають під час відсутності об'єктивного конфлікту інтересів, і взагалі при відсутності попереднього досвіду міжгрупової взаємодії.

Таким чином, феномен групової ворожості є універсальним механізмом формування спільнот, необхідною умовою ідентифікації людиною своєї групової приналежності. І якщо допустити можливість перенесення закономірностей справедливих для груп чисельністю 10–50 осіб на великі соціальні групи, такі як народ, нація, громадяни держави, то цілком справедливо можна зробити висновок про імовірну можливість розпочинання війни як необхідну умову виникнення, становлення і процвітання спільноти людей.

Основним моральним стрижнем сучасної війни стала турбота про те, як би уникнути війни. Якщо хтось хоче переглянути національні кордони, проти нього починають війну, щоб перешкодити прецеденту, тобто, уникнути більшої війни. Війна має залишитися в минулому, і немає ціни, яку не можна заплатити, щоб вона між країнами не почалася. Історія мирного життя і воєн веде до виправдання нової війни проти війни. Адже умовою можливості миру вже давно стала війна, а людський світ вже давно перестав бути мирним.

Війна продовжує грати в житті людства важливу роль, і пройшовши через різні форми, міцно увійшовши у світогляд людей, є фактором, що визначає майбутнє людства. Існуючи як можливість подолання або підтримання нерівності між спільнотами, війна витісняє поняття миру, заміщає його, зумовлює парадоксальність існування людини. Конфлікт являє собою одну з форм міжнародної взаємодії. Він багато в чому залежить від того, що в силу обмеженості ресурсів, якими володіє світова спільнота, будь-який окремо взятий суб'єкт міжнародних відносин – країна, не може реалізувати свої інтереси, не зачіпаючи інтереси інших людей.

Динаміка міжнародних відносин визначається тим, що за самою своєю природою міць держави являє собою відносну величину: вигреш у війні однієї держави якщо не завжди, то часто обов'язково обертається людськими втратами і для іншої. Кожна держава або група держав прагне посилити власну безпеку шляхом нарощування своєї військової потужності.

Хоча неможливо домогтися повної безпеки в світі конкуруючих одна з одною держав, прагнення кожної з них зміцнити свою міць і безпеку веде до

зменшення безпеки інших і стимулює суперництво за більшу потужність і безпеку. У цьому сенсі війну можна розглядати як прояв принципу боротьби за існування, а в певних умовах – виживання спільнот, що найбільш пристосовані до життя і оборони своїх кордонів.

Усі ці питання вивчаються фахівцями бойового хортингу для більш плідного процесу навчання української молоді в дусі позитивного сприйняття своєї фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості для виконання службових обов'язків під час служби у Збройних Силах України, правоохоронних органах та інших силових структурах держави, повної готовності до ефективного захисту України.

Відповідно до поставлених завдань, у міжнародному спортивному просторі серед прихильників спортивно-бойових мистецтв бойовий хортинг розглядається як шлях пізнання, виховання воїна, формування надійної відповідальної позиції, манери триматися, інтелектуального складу розуму тощо.

Бойовий хортинг – це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби застосовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства, заснований переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях тулуба і кінцівок, захватах за одяг, заламах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах, ефективних комбінаціях прийомів, різних поєднаннях бойових зв'язок, переводів боротьби у партер та закінчення сутички ефективним прийомом лежачи у партері, можливого отримання дострокової перемоги.

На відміну від більшості західних видів ведення сутички, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу підготовки спортсмена бойового хортингу покладений принцип застосування в змагальній сутичці максимально можливого арсеналу прийомів, використання сили супротивника і швидкого виявлення його слабких місць, за рахунок чого спортсмен бойового хортингу може успішно виступати за правилами будь-яких повноконтактних видів єдиноборств.

Передує цьому процесу ретельна морально-вольова підготовка та надзвичайно високий больовий поріг спортсмена, а також дотримання встановлених правил, завдяки чому бойовий хортинг являє собою потужну виховну систему особистості і тілесний вишкіл, що супроводжується підвищеним рівнем тренувального навантаження.

Отже, бойовий хортинг в Україні є національним професійно-прикладним видом спорту і складником загальнодержавної системи фізичної культури і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу та вишкільних семінарах з вивчення техніки і тактики виконання прийомів самозахисту.

Водночас, бойовий хортинг є чудовим інструментом вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки він відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти і реалізувати свої можливості, відчути себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини на чемпіонатах Європи і світу.

Виконуючи ці завдання, бойовий хортинг є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру на планеті.

Зрозуміло, бойовий хортинг є провідником воїнських традицій українців від пращурів до сучасних воїнів для застосування і використання у справі захисту України від ворогів. Якби світ був ідеальним, повним гармонії і любові, то питання протиборства не стояли б взагалі, і в цьому випадку не могла б виникнути потреба у відродженні або створенні бойових систем, подібних бойовому хортингу. Але, як каже українське прислів'я, «гріхом смерть увійшла у світ» і, як наслідок – існує потреба в захисті інтересів України від ворогів та нападі у відповідь.

Навряд чи підлягають обліку ті способи, засоби і методи, які придумані людьми для знищення один одного. Відома безліч рукопашних систем, які за своєю суттю є зброєю захисту і нападу, адже іншого призначення у них не було, і немає. Таким чином, можна сказати, що бойові мистецтва в різних країнах є результатом творчих зусиль націй. Результатом творчих зусиль української нації є бойовий хортинг.

Застосування будь-якої зброї для знищення людей є діянням за своєю суттю аморальним і, в цьому сенсі, використання рукопашних прийомів відрізняється від використання вогнепальної зброї, атомної, хімічної, біологічної лише тим, що вони не є засобом масового знищення людей.

Разом з тим, у вбивстві людини або в нанесенні їй тяжких каліцтв, безпосередньо власними руками, є якась старозавітна жорстокість, яку, до речі, дуже активно пропагує сучасна кіноіндустрія і телебачення, і прояв якої нерідко можна побачити в сучасних спортивних єдиноборствах. Бойовий хортинг є українським різновидом і одним з найефективнішим представником видів єдиноборств в усьому світі. То чи можна, в такому випадку, розглядати український бойовий хортинг як явище культурологічне?

Якщо до цього питання підходити формально, то, напевно, можна. Але тут слід сказати, що поняття культури має багато граней і являє собою сукупність різних проявів, успіхів і досягнень людства у створенні матеріальних і духовних цінностей, де під духовними цінностями, з точки зору світського суспільства, розуміються норми моральності і права, освіта, ерудиція, естетичний розвиток, твори мистецтв тощо. У загальному розумінні бойовий хортинг з певними обмеженнями, напевно, можна назвати культурним явищем своєї країни, генетичний код якої він у собі несе. Але існує військове розуміння духовних цінностей.

Наприклад, у свідомості воїна під духовними цінностями розуміється прояв честі, звитяги, премудрості, любові до ближнього, чистота душі, але в першу чергу – свобода від пристрастей. Існує дуже простий критерій оцінки того чи іншого явища, а саме: що воно дає людині, скільки одиниць добра або зла проникне в людину під впливом цього явища, навіщо воно потрібно людям.

Якщо, наприклад, одна людина до крові розбиває обличчя іншій людині і стрясає їй мозок, а інші люди через це радіють. Що в цій дії більше – добра чи зла?

Яка користь людині від такої культури? Інша справа, коли людина вимушено травмує або навіть вбиває агресора, виконуючи свій військовий обов'язок, службовий або цивільний, захищаючи свій дім від нападників, захищаючи своїх дітей і сім'ю. У цьому випадку можна говорити про моральний аспект даного діяння, але вже зовсім в іншому контексті – захист України, суспільства, сім'ї, особистості, дитини, літньої людини тощо.

Культура, у тому числі і бойова культура, має служити людині, створюючи умови для її духовної, інтелектуальної і фізичної досконалості, але вона не повинна стояти на службі пристрастей людини. Разом з тим, до будь-якого культурного явища, в тому числі і до бойового хортингу, треба підходити обережно і розважливо, оскільки це «двосічний меч» – ефективна зброя.

Література, кінематограф, театр, телебачення, спорт та інше можуть бути корисними для людини, а можуть принести непоправної шкоди її душі і тілу, оскільки в кожній справі всьому є своя міра. Відомо, що основою бойового хортингу як виду спорту є змагальність, а будь-яке змагання пробуджує пристрасті, але, разом з тим, у спорті є свої позитивні розвивальні прояви.

Наприклад, бойовий хортинг, як і будь-яке інше аналогічне, по суті, спортивне єдиноборство, явище не аморальне і не злочинне, але надзвичайно силове і небезпечне, з якого боку його не розглядай, але при глибокому розумінні справи – явище виховне та естетичне, якщо навколо нього не розпалювати пристрастей і не робити зі спортсменів культових героїв.

Дуже важливо зрозуміти, що результат впливу того чи іншого культурного явища на людину залежить від того, хто буде підносити плоди цієї культури. Тому, перш ніж сприйняти їх, треба зрозуміти, від кого це йде, заради чого, і чи потрібно це людині для подальшого життя і розвитку. Важливо розібратися в тому, що рухає людьми, які несуть цю бойову культуру.

За останні тридцять років періоду незалежності в Україні з'явилося безліч шкіл і напрямів єдиноборств, об'єднаних терміном «українські стилі», які претендують на українське національне коріння. Як правило, вони носять фольклорно-етнографічний характер і у цьому плані не без підстав претендують на глибокі, історичні корені.

Вони мають власну термінологію і символіку, їх духовною основою оголошуються язичництво або православ'я, проголошується їх принципова технічна, тактична і психологічна відмінність від східних бойових мистецтв. Насправді в їх основу часто покладено найрізноманітніше змішання прийомів вітчизняного та східного походження, а їх творці намагаються переносити на український ґрунт традиції іноземних шкіл бойових мистецтв.

Специфічні риси української бойової культури, нащадком якої вважається бойовий хортинг, визначаються в значній мірі тим, що дослідники назвали «характером українського народу». Сучасні українські воїни вміють боронити від ворога свою землю, бо є для того приклади попередників, які вже багато століть захищали наші багаті території від зовнішніх агресорів і нападників.

Таким чином, процес передачі бойової традиції українців ніколи не зупинявся, і до числа первинних, найбільш фундаментальних і древніх властивостей української сили відносяться: мужність і сміливість, стійкість і

невтомна лють до підступних ворогів, душевна сила і непохитність у найважчих моментах життя країни, всього народу.

Ці домінантні риси – одні з найдавніших в українській національній самосвідомості, їх конкретний зміст яскраво і потужно проявлявся на всіх етапах історії нашої країни. Український дух – це бойові характеристики українського народу. Формування української сили тіла і духу залежало багато в чому від українського здорового менталітету, який точно визначено в народному прислів'ї: «у здоровому тілі – здоровий дух».

Володіючи волелюбним характером, український народ багато разів здобував перемогу над загарбниками і домагався великих успіхів у мирному будівництві. У народних говірках та прислів'ях знаходять відображення риси українських воїнів: «Краще смерть в бою, ніж ганьба в строю», «Козак зрадником не буває», «Воля або смерть». Розглянуті напрями виховної роботи безпосередньо пов'язані зі станом людини у звичайний мирний і воєнний час. Ігнорування перерахованих вище аспектів веде до різкого погіршення психічного стану у реальному бою і значного зниження ефективності бойової діяльності.

Існування бойового хортингу у сучасному мінливому світі доводить, що ні національно-культурні, ні філософсько-релігійні, ні соціально-політичні бар'єри не є непереборною перешкодою для їх освоєння. Він, як бойове мистецтво нації, входить у повсякденне життя спортсменів, тренерів, військових, правоохоронців, і взагалі, бойовий хортинг успішно культивується в різних регіонах планети, дає стимули для культурно-спортивного міждержавного обміну і консолідації (міжнародні організації, чемпіонати Європи і світу тощо).

Накопичений значний позитивний досвід освоєння ефективних методик бойового хортингу на демократичній основі, створення сприятливих умов для розвитку безлічі шкіл бойового хортингу, все це відкриває перспективи для більш широкого і повного використання найбагатших ресурсів бойової традиції України, природного відбору найціннішого ресурсу країни – сильної, активної і талановитої молоді.

Процес можливої втрати початкової цілісності традиції бойового хортингу може бути пов'язаний з посиленням західних впливів на кожен з названих напрямів. Так, наприклад, відокремлення бойового хортингу від військової підготовки веде до нехтування духовно-моральними основами і засадами воїнської традиції українського народу.

В результаті рукопашна підготовка може бути вироджена в голу техніку «для службового користування», а часом, і просто в техніку вбивства. Бойовий хортинг, як феномен військово-прикладної культури української нації, який надає на спортивну молодь, мабуть, найсильніший вплив, у такому разі може сприяти перетворенню підготовчих заходів у видовищні масові шоу, тісно зближуючись з політикою і бізнесом.

В одних випадках бойові види спортивних єдиноборств набувають умовно-ігрового характеру і втрачають специфіку як бойові мистецтва. Але бойовий хортинг позиціонує себе як національний професійно-прикладний вид спорту і ефективна виховна система молоді, тому має стояти на позиції корисного служіння народу України.

В інших випадках, навпаки, в професійному спорті отримують розвиток стилі єдиноборств, що не пов'язані з військовою традицією. На сучасному етапі розвитку традиції бойових мистецтв в умовах взаємодії різних культур, багато в чому втрачається їх історико-культурна цілісність і однорідність. Поряд зі збереженням (відродженням) традиційного статусу ряду мистецтв на їх основі відокремлюються східні та західні види спортивних єдиноборств, з'являються їх суто чужорідні спортивні модифікації, що зберігають лише зовнішню схожість зі своїми видовими і стильовими прототипами.

Одночасно відбувається розгалуження і розшарування самих традиційних систем. Крім спортивно-змагальної складової, самостійне значення набуває бойовий хортинг і його оздоровча частина – лікувально-оздоровча гімнастика, спортивно-оздоровчі методики адаптуються для занять з жінками, дітьми, особами похилого віку тощо. В цих умовах відбувається поляризація демократичних і елітарних тенденцій в освоєнні бойового хортингу, як культурної спадщини української нації.

Отже, бойовий хортинг як сучасна традиційна бойова культура України – це багатофункціональне, багатогранне соціально-культурне явище. Сучасний напрям української традиційної бойової культури не втратив наступності від змагальної і прикладної культури українського народу. Аналізу сучасних єдиноборств України відповідає факт неоднакового впливу практики різних видів єдиноборств на особистість і соціальну поведінку людини.

Традиційна бойова культура, будучи частиною всієї культури українського народу, має конкретну мету і завдання – ретрансляцію в життєдіяльність людини сукупності переданих з покоління в покоління значущих бойових цінностей, звичаїв, традицій, норм і правил поведінки.

Згодом, коли в історії на перше місце вийшла вогнепальна зброя, мистецтво володіння прийомами рукопашної сутички, як область професійних навичок, почала втрачати колишнє значення, але народна змагальна культура – незважаючи на численні заборони, – продовжувала розвиватися. Тому, поява в Україні бойового хортингу, як гідного представника бойової культури нації, комплексної системи підготовки сучасного українського воїна, є фактом логічним і закономірним.

Бойовий хортинг для силових структур – спеціалізований армійський військово-прикладний бій, призначений для ведення бойових дій на коротких вогневих дистанціях і в умовах рукопашної сутички. Він включає в себе: вогневу підготовку з традиційної і нетрадиційної зброї; плавальну підготовку спеціальним способом; особливі прийоми переміщення і контролю простору; мистецтво виживання в умовах тривалої ізоляції і в екстремальних ситуаціях; універсальні навички володіння холодною зброєю; вивчення ефективних бойових прийомів рукопашної сутички без зброї.

Особливість культурологічного підходу до дослідження української традиційної бойової культури полягає в аналізі останнього як особливої форми організації культурних відносин, у з'ясуванні цінності традиційної бойової культури в контексті сучасної культури. Об'єктом спеціального аналізу є роль бойового хортингу, як традиційної бойової культури українців, у формуванні

духовного світу молоді, його оцінка як фактора, що детермінує соціальну поведінку людей різних вікових категорій.

Таким чином, у процесі розвитку системою бойового хортингу проведений аналіз з культурологічної точки зору, феномена бойового хортингу, як традиційного бойового мистецтва та явища культури українського народу, систематизовані основні види традиційних єдиноборств, простежено історичний шлях, виявлено унікальність бойового хортингу як традиційної бойової культури України, показана необхідність впровадження бойового хортингу у навчально-виховний процес сучасної сфери освіти.

Таким чином, бойовий хортинг має дуже великий навчально-тренувальний потенціал, включає в себе проведення сутичок не тільки кулачним видом, а й холодною та вогнепальною зброєю, що робить цей вид більш практичним і сучасним. Фахова методика бойового хортингу стверджує, що перемога в рукопашній сутичці досягається з холодним розрахунком, передбачає унікальну точність дій і найширший спектр рефлексів готовності воїна до швидкого реагування на дії супротивника.

Особливістю, що робить бойовий хортинг найкращою школою для сучасних силових структур є те, що в цьому виді сутички є всі форми руху. Боець системи бойового хортингу абсолютно адаптований до будь-якого супротивника і готовий з ним битися за абиякими правилами, навіть за правилами тих єдиноборств, які пропонує цей супротивник.

Система бойового хортингу доводить, що українська бойова традиція сягає до нас з глибини віків.

Традиції (від лат. *Traditio* – передача) – це елементи соціальної і культурної спадщини, що передаються від покоління до покоління і зберігаються в певних суспільствах і соціальних групах протягом тривалого часу. Спочатку це слово означало «переказ». Переказ, як і традиція, завжди усно відбувався та передавався.

Традиція передається: або через практичну імітацію (повторення будь-яких дій), або через фольклор. Адекватність передачі досягається багаторазовими повторами, системами символічних текстів (міфологія) і дій (ритуал). У доіндустріальному українському суспільстві більшість рис бойової культури передавалося через традицію, тому вона називається традиційною. Звідси поняття: бойовий хортинг – традиційна бойова культура українців.

Традиція – це ще і звід знань про світоустрій, спосіб світовідчуття, спосіб бачення світу, сукупність принципів побудови взаємин зі світом і всередині нього. Українська бойова традиція не може бути не живою. Вона не вмирає, поки живий хоча б один представник українського воїнства – її носій.

Традиційна культура – культура традиційного суспільства, іноді термін використовується у значенні – народна культура. Традиційна бойова культура України, гідним представником якої є бойовий хортинг, пов'язана з високою боездатністю, жертовністю чоловіків-захисників, державою та її історичними традиціями. У традиційну культуру входять і ті елементи культури, які виникли відносно недавно (за останні 10–50 років), і багатовікові елементи. Бойовому хортингу – 12 років, і, таким чином, він є українською бойовою традицією.

Традиційна бойова культура існує практично у кожній народності. Це, перш за все, різні види боротьби, бої на палицях, кулачний бій, а також змагання на силу, спритність, витривалість, групову взаємодію.

Бойова культура – це складова частина національної культури народу. Датування виникнення прадавнього бойового мистецтва українців неможливе, оскільки його появу і прояви не можна пов'язувати з конкретною історичною подією, або людиною. Зрозуміти самотність, ідейно-моральний лад, відмінні риси і переваги цього бойового мистецтва можна лише розкривши прямі історичні зв'язки з самою етнокультурою, традиційною народною культурою.

Таким чином, бойовий хортинг – українська традиційна бойова культура є специфічною частиною традиційної народної культури. Разом з тим поняття «українська традиційна бойова культура» перетворилося для більшості сучасних українців у порожнє поняття, яке мало про що каже людині, яка не жила як воїн, не боролася за місце під сонцем, не служила у силових структурах, не пройшла випробування.

Закріплене в таких безвольних людях поняття гармонії тіла і духу, що декларує бойовий хортинг, поступилося місцем, вірніше, виявилось витісненим гіпертрофією тілесно-фізичного – якоюсь новою універсальною субстанцією, позбавленою духовного змісту, морально-етичних якостей.

Сучасне українське суспільство, за об'єктивних причин, по-справжньому точно і досконало не може повністю знати своїх стародавніх звичаїв, обрядів, традицій українського воїнства давнини, але у порівнянні з іншими народами світу, воно не втратило основ і значно просунулося в цьому питанні. Історичні факти впливають один з іншого. Іде постійний потік подій, заходів, а також існує певна додуманість та народна билинна творчість, яка сприяє упорядкуванню історичних знань.

Голос крові підказує українцям те, що на нашій землі завжди народжувалися могутні воїни, які вчилися воювати і вміли воювати, адже жоден ворог ні коли не відчував себе спокій, ніби господарем на нашій землі. Дійсно, українці – це дуже войовнича нація. А між тим, знання культури свого народу надає неоціненну допомогу в розумінні історії, дозволяє висвітлити нитки, що зв'язують минуле і сьогодення, а головне – дає можливість відновити соціально-історичну пам'ять і прогнозувати майбутнє.

Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного бойового мистецтва – бойового хортингу.

Учень бойового хортингу – цього багатогранного курсу підготовки, ким би він не був, незалежно від соціального стану, віри або кольору шкіри, він зобов'язаний людуству в цілому, а також вченню бойового хортингу, бойовому середовищу українського воїнства, що передає йому знання.

Як заповів засновник бойового хортингу Едуард Єрмоменко своїм нащадкам і послідовникам: кожна людина, яка вирішила займатися бойовим хортингом має дати клятву перед собою і вчителем, що ніколи не використовуватиме силу, яку придбає, в непорядній, недобрій або нечесній справі, для скоєння злочину, в корисливих цілях або для нападу на мирну людину. Нехай прийоми і вправи

бойового хортингу тренують не тільки людські тіла, але і їхні лицарські інстинкти, почуття честі і гідності, усе, чим славиться українське військо.

Незважаючи на те, що прийоми бойового хортингу дають людині можливість стати сильною і використовувати бойові навички в реальній екстремальній ситуації, вони не досягнуть своєї мети, якщо вони не зможуть навчити людину етиці лицарського коду – битися за правду і захищати слабого, завжди стояти на боці істини, не давати нікому ображати дітей і старих людей та боронити Батьківщину.

Для ворога суспільства в цілому, наприклад, міського бандита, злочинця, небезпечного вбивці, ми маємо резервну тактику, яка допоможе вирівняти шанси, оскільки він озброєний та йде на вбивство, а ми не озброєні. Це просто застосування прийомів у момент смертельної небезпеки при мобілізації усіх можливих сил і засобів.

А також, більш великого правила, яке керувало всіма добрими людьми, патріотами, солдатами, громадянами протягом століть: «Краще смерть, ніж безчестя». Не так важливо для воїна те, виграє він або програє, але надзвичайно важливо для нього – заради чого він бореться.

Розмову про Україну, про Батьківщину можна продовжувати при умові, коли це буде потрібно молоді. Але зупинимось і підведемо підсумок. Осмислення наукової філософської, історичної і морально-виховної спадщини бойового хортингу тільки починається. З культурою бойовий хортинг пов'язує поняття відповідальності, стійкості, мужності, звияти, рішучості, сміливості у боротьбі за правду і справедливість.

Українських воїнів часто називають героями, захисниками України, совістю нації. Більшість з них є дуже чесними, чуйними, які непримиренно ставляться до брехні і зла, вимогливими людьми, перш за все, до себе, а потім до інших.

Про українського воїна, спортсмена бойового хортингу можна сказати, що він бачить життя і дійсність по-своєму, як чуйна, спостережлива людина, не нав'язуючи своїх суджень. Його думки викликають на роздуми, хочеться підтримати розмову, висловити свою думку. Погодитися або не погодитися з ним – наше право. Він правдивий художник воїнського шляху, власник життя, яке може віддати за інших людей. Вся Україна його часу – це його біль, його радість і щастя тому, що він – її захисник.

Український воїн через тяжкі випробування, бойові дії, крізь призму історії української мови і літератури досягнув культуру свого народу і намагається прилучити до неї сучасників. Унікальні видання фундаментальних робіт великих українських вчених, вибрані праці з української та світової культури говорять про геніальність українського воїна. Багатьох дивує те, що крім історії України, він цікавиться і добре знає світову історію.

Воїн по-своєму тлумачить історію, де головне місце займає людина. І не просто людина, а людина культурна. І в піднятті культури він бачить вихід з багатьох проблем. Воїн думає про те, як людині жити в злагоді зі своєю пам'яттю. Він постійно закликає зберігати мир і культурне середовище, таке необхідне для духовного життя кожної української людини.

Проста істина: любов до рідного краю, знання його історії є основою духовної культури і кожного з нас, і всього суспільства в цілому. Наша мала Батьківщина потребує нашої великої турботи і любові. Нам доведеться виконувати прощальні заповіді воїнів, які загинули, захищаючи Україну. Виховання громадянськості неможливе без прищеплення любові до малої Батьківщини, місця, де народився, і особливо важливо, щоб ця любов прищеплювалася з дитинства, щоб діти знали: хто вони, звідки їх витоки, яка історія землі, на якій вони ростуть і, яку, коли виростуть, вони будуть захищати, примножувати її багатство.

Є яскраві зірки на небосхилі, а є маленькі. Воїни-герої, учасники бойових дій, ветерани війни є найяскравішими зірками сузір'я українських військових. Тому, і після їхньої смерті, їх зірки будуть вічно опромінювати і зігрівати душі людей. Не дарма імена загиблих воїнів були присвоєні вулицям і проспектам міст України.

Ветеранське бойове братерство українських воїнів, які залишилися живими і повернулися з визвольної війни за Батьківщину – це планета мудрості, знань, любові, добра і розуміння. Ідеї українського воїнства будуть розвиватися, і ми докладемо всіх зусиль для того, щоб наша країна, наша велика Україна пишалася не тільки своєю історією, своїм найкращим минулим і сьогоденням, а й прагнула до перспективного світлого майбутнього.

15.5. Символічна інтернаціональна місія бойового хортингу

У загальному розумінні бойовий хортинг є спортом з усіма його специфіками змагальності, і мова щодо нього часто йде про спортивні практики, але саме як видовищний спорт він ще є і системою репрезентацій і цінностей, що постачає наше українське суспільство певним баченням світу і певними способами поведінки. Бойовий хортинг сьогодні перетворився в невід'ємну частину самих різних сегментів соціального життя людей. Сучасна культура чинить безпрецедентний тиск на людей, примушуючи їх бути або принаймні виглядати спортивними та фізично підготовленими до життя і праці. Якщо вірити соціологічним опитуванням, величезна кількість людей, що займаються бойовим хортингом, свідчать про те, як високо оцінюють в суспільстві ці заняття і їх престижність.

Бойовий хортинг – звичайна тема чоловічих розмов – виконує так звану комунікаційну функцію, полегшуючи встановлення контактів у кафе, в гостях, на роботі. В ході передвиборчої компанії на місцевому рівні загальна згода найлегше досягається при обговоренні спортивних проблем національного виду спорту України; довіру електорату завойовують, поставляючи командам спортсменів нове екіпірування та спорядження або ремонтуючи дитячі спортивні зали бойового хортингу. Була навіть висловлена думка, що всіма щоденними вчинками спортсменів бойового хортингу керує релігія спорту, що іноді і гроші підпорядковуються спорту.

З цієї причини особливо цікаво простежити, яким чином бойовий хортинг, який виник в Україні, поширився в інших країнах планети. У розвинених

індустріальних суспільствах все більше число людей, які займаються бойовим хортингом, ставлячи знак рівності між спортивною людиною і людиною активною, молодю, енергійною: бойовий хортинг воістину перетворюється на стиль життя.

Концептуальні основи вивчення освіти бойового хортингу (хортинської освіти)

Бойовий хортинг розвивається за рахунок продуманих проектів, освіта бойового хортингу в сучасних умовах соціокультурної освіти індустріальної і постіндустріальної цивілізації також набуває розвитку.

До провідних філософських концептуальних ідей та освіти бойового хортингу відносяться:

ідея світу, мирного співіснування соціальних систем, держав і народів, в якій бойовий хортинг виступає як системоутворювальний фактор, а хортинська освіта – як засіб виховання молоді в дусі миру;

ідея загальнолюдської цінності бойового хортингу та хортинської освіти, яка ґрунтується на інтернаціоналізмі, інтерсоціальному вихованні;

ідея гуманістичного, всебічного розвитку особистості, базою реалізації якої є хортинська освіта молоді, хортинська субкультура;

ідея пріоритету етичних цінностей в бойовому хортингу та хортинській освіті, виходячи з філософії Чесної Гри «Fair Play».

В сучасних умовах бойовий хортинг виступає як загальнолюдська цінність, як суттєвий елемент культури, показник розвитку фізичної культури молоді.

Основи сучасного бойового хортингу були закладені в 2008 році засновником бойового хортингу, коли ним вперше була сформульована доктрина, що включає в себе філософські, педагогічні, етичні, естетичні, правові, політичні та виховні принципи. Вона базувалася на загальнолюдських моральних підвалинах всіх релігійних навчань. Природний, але такий, що на перших етапах свого розвитку бойовий хортинг, був тісно пов'язаний з практикою – з проведенням змагань у розділі «сутичка». Філософські ідеї засновника бойового хортингу про гармонію особистості знайшли своє відображення в церемонії організації чемпіонатів Європи і світу, проведенні спортивних фестивалів та конкурсів мистецтв на засадах бойового хортингу.

За час, що минув з моменту народження сучасного руху бойового хортингу, ця національна спортивна ідея України перетворилася на своєрідну філософію молодіжного світу, в потужну соціокультурну даність світового масштабу, що є одним з найважливіших провідних та успішних інститутів сучасного міжнародного життя у світі єдиноборств. Бойовому хортингу, який виступає як особливий тип субкультури, властива своя система ідеалів, принципів, цільових установок, менталітету, норм і цінностей, що мають відносну самостійність і логіку розвитку, для якої характерні:

наявність в загальній системі культури стійких утворень, які об'єднують молодих людей одного віку за їхньою спільністю уявлень (істинних або помилкових) про основні життєві цінності та інтереси, за загальним типом соціальної поведінки і мають функцію відтворення відповідної системи міжгрупових відносин і відповідних їм індивідуальних рис;

достатнє інтегрування бойової культури бойового хортингу в загальну систему культури людства;

існування єдиного вектора ціннісних орієнтацій, властивих сучасному бойовому хортингу і цієї культурної епохи, що відображає їх громадський і гуманістичний ідеали;

підвищена турбота усіх суб'єктів субкультури бойового хортингу про зовнішність, яка виступає головним фактором спортивної атрибуції, культурної самосвідомості та ідентифікації (здоровий фізичний вигляд, красивий одяг, ефективний тип фізичних дій).

Говорячи про бойовий хортинг як про молодіжну субкультуру, слід особливо відзначити збіг її з загальногуманістичною спрямованістю розвитку людини як творчої особистості, тобто з тим, що може бути названо прогресом у сфері фізичної культури і спорту, оскільки бойовий хортинг подає приклад позитивного розвитку.

Важливим аспектом місії бойового хортингу є ідея мирного співіснування народів, держав і соціальних систем. «Бойовий хортинг, ти збираєш молодь – наше майбутнє, нашу надію – під свої мирні прапори». Декларація бойового хортингу – це декларація миру на планеті. Одна з головних ідей бойового хортингу – мир і дружба між народами.

Переїнявши у древніх українців філософію змагальності та козацтва, в сучасних умови вдалося реалізувати ідею мирного співіснування.

За своїми масштабами міжнародний спорт і чемпіонати світу з бойового хортингу проводяться дуже грандіозно. В силу своєї величезної популярності міжнародний бойовий хортинг потрапив в поле зору і окремих політиків, і політичних партій, і глав держав, і ділових людей міжнародного бізнесу. Звідси – колосальна соціальна значимість міжнародного спортивного руху бойового хортингу, який сприяє розвитку і поглибленню міждержавних відносин, культурних зв'язків, розрядці міжнародної напруженості, політики мирного співіснування держав з різним політичним ладом.

Вища форма соціального визнання бойового хортингу полягає в тому, що сьогодні численні навчальні та науково-дослідні заклади роблять його предметом вивчення. І цей науковий підхід часто збагачують і оновлюють зміст засоби масової інформації, які, зі свого боку, поширюють ідеї вчених і популяризують їх. Одним словом, спортивна культура бойового хортингу відчуває себе якнайкраще в наш час, коли культура переходить від вибіркості до загального споживання і задіяння; нова ситуація в країні йде бойовому хортингу на користь.

Хочеться підкреслити, що жодне місто нашої країни і їх мешканці не знаходяться в стороні від глобального процесу: традиційне свято День бойового хортингу відмічається святами, спортивними змаганнями та іншими масовими заходами фізкультурно-спортивного спрямування, в яких беруть участь видатні люди міст і районів.

А в зв'язку з чемпіонатами світу і Європи, Всесвітня федерація бойового хортингу в очікуванні великих змін. До головного старту ще багато часу, але майбутня велика спортивна подія розворушує чимало проблем, змушує мріяти і, головне, діяти.

Соціалізація допускає, що бойовий хортинг морально й етично розвиває людину, долучає до гуманістичних цінностей, всебічно розвиває особистість і формує певний стиль життя.

Разом з тим історична роль бойового хортингу полягає в тому, що він сприяє створенню в суспільствах, де традиційні релігійні цінності та людські зв'язки слабшають, нової моралі, яка регулює відносини між людьми в конфліктних ситуаціях. Серед спортсменів-любителів поширюється певна «етика порядності», яка виключає нечесні прийоми і ставить вище за все індивідуальні досягнення – плід посиленого тренування і самовдосконалення. Починається епоха, коли після закінчення спортивного змагання кожен спортсмен бойового хортингу вважає своїм обов'язком продемонструвати «скромність переможця або гідність переможеного»: спортсмени і тренери навчаються стримувати свої почуття і дотримуватися правил чесної конкурентної боротьби – «чесної гри» (Fair Play) у бойовому хортингу, коли усі перемоги чесні, а рішення справедливі.

Бойовий хортинг став всеосяжним соціальним явищем, оскільки здатний впливати на все суспільство в цілому і на всі суспільні установи; він має відношення до всіх сторін суспільного життя – політичної, економічної, культурної, соціальної, технологічної – і в той же самий час впливає на повсякденне життя людей, що складають сучасне суспільство.

Втім, сьогодні віра в «єднання молоді всього світу» під час міжнародних спортивних змагань з бойового хортингу похитнулася; саму тезу про ідеальний спорт, який не залежить ні від політичних партій, ні від фінансових магнатів, і стоїть вище міжнаціональних відмінностей, ставиться під сумнів і потребує уточнень. Справа в тому, що починаючи з 1970-х років спорт в цілому став все тісніше взаємодіяти з економікою і політикою; національний же спорт втратив свою автономію і став куди сильніше підкорятися впливу політичному, економічному та фінансовому, не кажучи вже про вплив найбільших засобів масової інформації.

Поява цих нових проблем і нових цілей обеззброїла разом і полум'яних прихильників хортингу, і його переконаних противників; традиційна спортивна етика бойового хортингу явно переживає кризу: надто вже багато форм спортивного життя виходять у наші дні з-під контролю інститутів держави і суспільства, занадто очевидним стає повсюдне верховенство економічних чинників. Спортивні технології у вигляді шоу іноді застосовуються суто для заробляння грошей. Вони з'явилися нещодавно у європейській і світовій індустрії дозвілля, і становлять конкуренцію традиційним спортивним заходам з бойового хортингу. Публіка як і раніше цікавиться грандіозними видовищами, але стала більш байдужою до крупних політичних маніфестацій. При цьому люди, що займаються бойовим хортингом, стали більш активними і менш поступливими, а глядачі – більш вимогливими і прискіпливими.

Розглядаючи взаємозв'язок бойового хортингу і мистецтва, його естетичну цінність, вплив даного виду спорту на багато сторін культурного життя суспільства, можна виділити кілька моментів. Сама спортивна сутичка бойового хортингу – це яскраве видовище. Видовище, яке за своїм впливом на глядачів на кшталт кращим драматичним творам, виконаним найкращими акторами.

Справжній уболівальник глибоко переживає все, що відбувається на хорті, тонко оцінюючи майстерне виконання прийомів і не приймаючи фальші, коли спортсмен веде боротьбу не чесно. Але на відміну від драматичного уявлення спортивна боротьба між суперниками виділяється непередбачуваністю кінцевого результату, і це підкреслює додаткову емоційну глибину бойового хортингу як видовищної змагальної діяльності.

Але видовищем може бути не тільки барвисте спортивне уявлення. Гармонія, краса рухів людського тіла, яке філігранно виконує рухи і підпорядковується висококваліфікованому майстру бойового хортингу – ось те, що є найпривабливішою стороною бойового хортингу. Саме вища спортивна майстерність, що виявляється у сучасному фізичному самоконтролі, дозволяє спортсмену домогтися влади над простором і часом. При цьому естетику руху у бойовому хортингу найкраще можуть оцінити або самі спортсмени, або досвідчені глядачі, добре знайомі з правилами та особливостями цього виду спорту.

У бойовому хортингу є цілий ряд напрямів, в яких краса руху є однією зі складових підсумкового результату: розділ «форма», розділ «показовий виступ» – у всіх цих видах змагання в якості виразного засобу використовуються всі фактори: людське тіло, точність рухів, почуття ритму, витонченість і пластика.

Є галузі культури, науки і техніки, які дуже тісно пов'язані з бойовим хортингом. Підготовка до великих спортивних змагань, і в першу чергу до чемпіонатів світу і Європи, перетворює зовнішній вигляд спортивних залів, арен, міст, що стали господарями цих змагань, модернізує їх інфраструктуру.

Особливий синтез бойового хортингу, мистецтва, архітектури, культури, науки і техніки і є основою спортивного руху Всесвітньої федерації бойового хортингу. Чемпіонати світу, що становлять основу підведення підсумків тренувальної роботи, стали каталізатором розвитку різних сторін матеріальної і духовної культури бойового хортингу. Поза цим поєднанням спортивні заходи не несли б у собі стільки привабливості.

Філософське розуміння сучасного руху бойового хортингу неможливе без фундаментального обґрунтування його соціально-сутнісної природи. Йдеться про аксіологічний аспект бойового хортингу. При розгляді цієї сторони руху слід перш за все відзначити популяризацію і демонстрацію високих етичних цінностей. У цьому плані бойовий хортинг володіє колосальними можливостями, оскільки всередині нього загальнолюдські моральні поняття і норми піддаються іноді дуже серйозним випробуванням і спокусам.

У цій ситуації часто спортивна боротьба, спортивний поєдинок, значимість спортивного результату (суспільна, економічна, політична) провокують конфлікт між реальністю і виховними ідеалами бойового хортингу. Проте існування такого конфлікту не спростовує цих ідеалів. Необхідно лише зрозуміти, що сам бойовий хортинг і є засобом боротьби за ідеали честі, добра і краси. Прикладами цього ми неодноразово бачили ситуації, коли переможець сутички допомагає переможеному піднятися на ноги, а у разі травмувань – навіть дійти до лікаря змагань.

Однією з моделей збереження моральної цінності бойового хортингу, і спорту взагалі є «Чесна гра» (Fair Play). Принципи Fair Play засновані на суворому

дотриманні правил у видах спорту, повазі, що особи, які беруть участь в змаганнях, повинні демонструвати в інтересах один одного і загального благополуччя. Ці вимоги відносяться не тільки до учасників змагань, а й до суддів, тренерів, батьків, вчителів, лікарів і глядачів, до засобів масової інформації, спортивних федерацій, клубів і громадських діячів.

У передмові до Декларації міжнародного комітету Fair Play (1992 р.) його нинішній президент Віллі Дауме пише: «Чесна гра (Fair Play) являє собою один з фундаментальних питань, що відносяться до майбутнього спорту, і містить набір етичних принципів. Принципи Чесної гри стають істотно необхідними і можуть бути навіть ключем до вирішення боротьби з насильством».

Вирішення цієї проблеми може бути частково реалізовано через рух бойового хортингу. У сучасному бойовому хортингу суворі умови підготовки спортсменів високого класу впливають на багато функцій і систем організму, зачіпаючи не тільки біологічні, але і психологічні структури.

Звідси очевидно, що дотримання принципів бойового хортингу серйозним чином впливає на становлення моральності спортсмена і всього руху. Спортивна етика як базисна частина бойового хортингу є складовою фізичного виховання, спортивної освіти молоді. Тому популяризацію ідей бойового хортингу необхідно починати ще на етапі початкових занять цим видом спортом, роблячи акцент на безумовній повазі суперника і неухильне дотримання правил змагань. Для учнів бойового хортингу необхідно проводити теоретичні заняття, де повинні розглядатися як загальні моральні критерії, так і специфічні етичні принципи бойового хортингу.

Спортивна етика як частина системи знань про загальні закономірності морального виховання в бойовому хортингу повинна стати неодмінною частиною підготовки спортсмена і фахівця з фізичного виховання, фізкультурної освіти.

Отже, сучасний бойовий хортинг, протидіючи різним негативним тенденціям розобщення людей, став настільки різноманітним і багатофункціональним, що уходить від однозначного визначення. Він знаходиться в процесі постійної соціальної легітимації та розвитку, вирішує важливі соціальні завдання, а крім того, виконує істотну нормативну функцію для об'єднання громадян усіх держав, яка займаються бойовим хортингом та сповідують його інтернаціональні цінності, у велику та міцну Всесвітню федерацію бойового хортингу, яка працює заради миру на планеті.

РОЗДІЛ 16. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ – РАНК

16.1. Поясна система бойового хортингу

Кваліфікаційна система бойового хортингу направлена на поступовий розвиток фізичних якостей, підвищення спортивної майстерності і рівня самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань бойового хортингу як традиційного ефективного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження від бойових звичаїв земель Придніпров'я та за воїнськими традиціями козацтва прадавньої Запорозької Січі, а також з метою передачі істинних знань єдиноборства наступним поколінням.

Бойовий хортинг має поясну 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 асоціюється 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 напрямку складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку бойового хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою бойового хортингу, його фізична підготовленість і психологічна стійкість, а також враховується особистий внесок спортсмена у розвиток клубу, організації бойового хортингу.

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня бойового хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту присвоюється кваліфікаційний ступінь – ранк (англ. – **Rank**). Всього в бойовому хортингу 10 учнівських, 2 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 суперниками, 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 ранг міжнародного та заслуженого майстра бойового хортингу присуджуються комісією, що складається з майстрів самих високих ступенів і під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу. Всі ці ступені 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 16.1

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	3 0 учнівського (початківець) на 1 учнівський ранк	3 місяці
2	3 1 учнівського на 2 учнівський ранк	4 місяці
3	3 2 учнівського на 3 учнівський ранк	5 місяців
4	3 3 учнівського на 4 учнівський ранк	6 місяців
Атестація на середній учнівський рівень		
5	3 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	3 5 учнівського на 6 учнівський ранк	6 місяців
7	3 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	3 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 ранг (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 ранг (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 ранг (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 ранг – 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 ранг – 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 ранг 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 ранг 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 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем	6 років
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, бажаючи скласти іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. В будь-якій секції з бойового хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у бойовий хортинг підлітком або дорослим.

У цих випадках досягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи бойового хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для спортсмена зміщує акцент підготовки, вказує на необхідні напрями прикладання зусиль.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабо засвоює складну класичну базову техніку бойового хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не за всіма розділами повної школи бойового хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки за змагальною роботою: учні проводять необхідну для атестації кількість сутичок і 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.

16.2. 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.

16.3. Багаторічна підготовки атестованих спортсменів

Таблиця 16.2

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 інструкторський к. ранк	Чорний пояс, 1 інструкторський ранк і вище	

16.4. 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 самотійно. 2. Форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самотійно. 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 ліктювий 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: змінна стійки на місці (варіанти зміни стійки); змінна 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 ліктювий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї;

	задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 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-a), 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 ший ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самотійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самотійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін усього змагання;

	ведення сутички з суперником високого зросту; 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 ранг	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 самотійно;

	форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. 10. Навчальна практика: самотійне 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) готуючи 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 переверотом через спину («млин») з колін; кидок через груди прогином, скручуванням; бічний переверот; передній переверот; 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» /М-d/, під рахунок і самотійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /М-a/, під рахунок і самотійно. 9. Навчальна практика: самотійне 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).

РОЗДІЛ 17. ПІДГОТОВКА ПОКАЗОВОЇ ГРУПИ ДЛЯ ПОКАЗОВИХ ВИСТУПІВ ВИХОВАНЦІВ ГУРТКА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1. У гуртку з бойового хортингу має бути сформована показова група учнів, які на певному рівні здатні демонструвати технічні елементи техніки і тактики бойового хортингу. Дана показова група виступає на шкільних виховних і масових заходах перед учнями школи, демонструючи переваги українського національного виду спорту бойового хортингу. За розпорядженням директора чи заступника директора школи з виховної роботи показова група може запрошуватися для виступів на офіційних шкільних, оздоровчих і спортивно-масових заходах, урочистих лінійках школи, заходах із відкриття та закриття навчального року, батьківських зборах, відкритих нарадах педагогічного колективу школи або району, якщо вона проводиться в даній школі. Також за розпорядженням адміністрації школи показова група може бути направлена в інший навчальний заклад, або відряджена в інший населений пункт для виконання показового виступу.

2. Організація та підбір учасників показової групи зі складу обдарованих дітей гуртка з бойового хортингу покладається на тренера-викладача (інструктора) з бойового хортингу – керівника гуртка. Програма показового виступу команди має бути розроблена інструктором, заздалегідь відпрацьована на навчальних заняттях і забезпечена всіма необхідними для показового виступу атрибутами, емблемами бойового хортингу, екіпіруванням, допоміжним обладнанням.

3. Участь показової групи гуртка з бойового хортингу у виховних і спортивно-масових заходах є одним із критеріїв оцінки роботи тренера-викладача та показником результатів роботи гуртка з бойового хортингу.

17.1. Загальна характеристика та різновиди показових виступів гуртка з бойового хортингу

1. Показовий виступ проводиться серед двох кваліфікованих груп: початківський клас (молодші та середні школярі) та професійний клас (старші школярі).

В показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк.

У показовому виступі професійного класу можуть приймати участь усі учні однієї команди без урахування ступеня (ранку). Форма одягу учнів має бути – хортівка, а також може застосовуватися інший спортивний одяг бойового хортингу в абияких комбінаціях за рішенням керівника гуртка.

2. Показовий виступ у початківському класі та в професійному класі може проводитись як окремо, так і комбіновано, де глядачі спостерігають за перевагами бойового хортингу та рівнем підготовки учасників серед дітей різного шкільного віку.

3. При підготовці та демонстрації показових виступів в усіх розрядах дозволяється використовувати наступні засоби та предмети захисту і самооборони:

- розбивання твердих предметів;
- прийоми бойового хортингу та комплексні комбінації зі зброєю та без неї;
- елементи навчальних форм;
- музичне супроводження;
- захисне екіпірування;
- небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі тощо);
- дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання й інші столярні вироби;
- цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;
- паперові та тканинні вироби;
- плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення й іншу рекламну продукцію;
- вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку;
- дозволену та заборонену техніку бойового хортингу;
- додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів;
- інші засоби, що не несуть небезпеку та загрозу отримання ушкоджень учасників і глядачів.

4. Показові виступи проводяться в трьох розрядах:

- особистий розряд (показовий виступ виконує один учень);
- парний розряд (показовий виступ виконують два учні);
- командний розряд (показовий виступ виконує команда учнів, кількість якої визначена тренером).

5. При демонстрації показового виступу необхідно дотримуватися встановленого регламенту шкільного заходу, заздалегідь обговореного з директором школи. Орієнтовно одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці показового виступу надається час для виступу, який обмежений у такий спосіб:

- особистий розряд (один учасник) – не менше 1 хв., не більше 5 хв.;
- парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв., не більше 7 хв.;
- командний розряд (п'ять учасників) – не менше 3 хв., не більше 10 хв.

17.2. Процедура виконання показової програми гуртка з бойового хортингу

1. Після команди учаснику, парі чи показовій команді «Починати!», до початку виходу на показовий майданчик, спортсмени підходять до краю хорту обличчям до центральної трибуни глядачів або в основному напрямку розміщення глядачів.

2. Сигнал спортсменам для заходу на хорт і виходу з хорту дає тренер-викладач з бойового хортингу підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозвіл зайти на хорт, спортсмен, пара або показова команда одночасно за

сигналом капітана, робить уклін етикету, заходить на хорт, готує сцену показового виступу та налаштовує необхідне обладнання, займає стартове місце початку виступу, приймаючи стійку етикету.

3. Показовий виступ в особистому розряді учасник починає самостійно, виконує і закінчує виконання виступу прийняттям стійки етикету.

4. Показовий виступ в парному та командному розряді учасники починають після сигналу капітану команди «Почали!», самостійно виконують програму та закінчують виконання показової програми після сигналу капітана команди «Закінчили!» прийняттям стійки етикету.

5. Після закінчення учасником, парою, командою виконання показової програми, інструктор з бойового хортингу повинен визначити для себе два показники оцінки: перша оцінка – «За рівень виконання», друга оцінка – «За командний дух». Інструктор гуртка (секції) бойового хортингу перед виступом або після виступу команди може запросити слово для вітання і стислого огляду самого виступу та популяризації бойового хортингу в навчальному закладі. Впродовж виступу інструктор або його помічник можуть коментувати технічні дії спортсменів-учасників виступу.

6. Переконавшись що команда закінчила виступ, тренер-викладач дає команду учасникам «Стоп» – закінчити виступ і піднімає руку, сигналізуючи учасникам виступу про вихід з хорту (показового майданчика).

Після команди «Стоп» – учасник або учасники команди в одну колонну на чолі з капітаном команди підходять до краю показового майданчика в тому місці, де заходили, за сигналом капітана виконують традиційний уклін етикету, поклавши праву руку в кулаку на область серця, в напрямку глядацької трибуни та покидають межі хорту – показового майданчика.

7. Якщо показовий виступ почав виконуватися командою з порушеннями норм безпеки, з застосуванням заборонених небезпечних предметів, відхиленнями від програми, заступник директора школи з виховної роботи має повноваження зупинити виступ, скликати команду та винести рішення про корекцію і доопрацювання показової програми та недопущення учасника, пари, показової команди до даного показового виступу.

8. При визначенні об'єктивної оцінки показового виступу адміністрацією школи та тренером-викладачем (інструктором) з бойового хортингу враховуються як позитивні так і негативні аспекти.

Позитивні аспекти, що впливають на покращення оцінки:

відображення спортивних, оздоровчих, культурних традиції навчального закладу;

якісне виконання та демонстрація прийомів самооборони;

включення в програму та виконання видовищних комбінацій;

складні та різноманітні комплекси роботи зі зброєю;

видовищне розбивання твердих предметів;

злагоджена командна робота всіх членів показової команди;

яскраве та доречне музикальне супроводження показового номеру;

інші наявні позитивні аспекти.

Негативні аспекти, що вимагають зменшення оцінки:

спізнання команди на виступ і недотримання встановленого регламенту;
незлагоджена робота команди на змагальному майданчику;
невпевнене виконання програмних сцен і постанов;
незаплановані падіння та розкоординація учасників виступів;
неетична поведінка учасника, учасників команди по відношенню до будь-кого;
негарні висловлення впродовж виступів, суперечки між учасниками команди;
втрата контролю при роботі зі зброєю, випущення її з рук, розгубленість;
неетична поведінка учасників команди до виступу, під час демонстрації техніки, після виступу;
шкідливі звички учнів показової команди школи з бойового хортингу;
інші наявні аспекти.

РОЗДІЛ 18. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

18.1. Основи техніки і тактики бойового хортингу, яка включена до кваліфікаційної програми

Спортивна підготовка спортсмена бойового хортингу

Процес підготовки спортсменів бойового хортингу є багатофакторною системою використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, направлених на розвиток спортсмена з метою забезпечення його готовності до спортивних досягнень. Процес підготовки спортсменів бойового хортингу включає навчання, тренування, змагання і поза змаганнями чинники, що підвищують результативність тренування і змагань.

Метою тренування спортсменів є максимально можливий результат в змаганнях. Для досягнення цієї мети використовуються фізичні вправи як основний засіб вдосконалення різних фізичних якостей, здібностей і інших сторін підготовленості, визначаються методи навчання і тренування, плануються інтенсивність і напруженість фізичних навантажень і рівень спортивної підготовки.

Зміст спортивного тренування спортсменів бойового хортингу визначається наступними розділами підготовки: фізичною, технічною, психологічною, тактичною і теоретичною. Зміст даних розділів підготовки залежить від контингенту тих, що займаються, їх віку, стажу занять, рівня підготовленості і періоду спортивного тренування.

Спортсмену бойового хортингу необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, гнучкість і спритність. Крім того, для можливості переносити великі тренувальні навантаження, направлені на формування правильної техніки рухів і успішного виступу в змаганнях, необхідно володіти високим рівнем спеціальної витривалості. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу направлена в основному на виховання його фізичних якостей, сприяючих підвищенню техніки виконуваних рухів.

Необхідність проведення окремих занять по фізичній підготовці продиктована специфікою діяльності спортсменів бойового хортингу. Основне тренування передбачає багатократне виконання технічних елементів з метою вдосконалення техніки ударів. Під час такого тренування спортсмен в основному використовує той, що є у нього запас фізичних якостей, а приросту їх в даних умовах не відбувається, оскільки зусилля, що розвиваються під час вправи, хоча і вельми інтенсивні, але нетривалі. Тому спортсмена бойового хортингу проводять окремі заняття по загальній і спеціальній фізичній підготовці, об'єм яких деколи досягає більше 50 % загального тренувального часу.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) направлена на всебічний фізичний розвиток всіх систем і функцій організму спортсменів і є основою для тренування спеціальних фізичних якостей і навиків. Засобами загальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу є: стройові і загальнорозвивальні гімнастичні

вправи, рухомі і спортивні ігри, ходьба, біг, стрибки, плавання, метання, вправи з тими, що обтяжили (гирями, гантелями, штангою) і інші вправи, направлені на розвиток сили, швидкості, гнучкості і витривалості.

Загальна фізична підготовка займає важливе місце в системі багаторічної підготовки спортсменів бойового хортингу, будучи основою рухової активності спортсменів. Особливо важливе значення ЗФП має на етапі початкової підготовки юних спортсменів бойового хортингу, коли закладаються основи для багаторічного спортивного тренування. Спортсмени більш старшого віку і високої кваліфікації вправи загальної фізичної підготовки особливо широко застосовують в підготовчому і перехідно-підготовчому періоді. Вправи ЗФП також є засобом активного відпочинку і застосовуються для зняття активної нервової напруги і втоми від монотонної щоденної роботи.

Спеціальна фізична підготовка направлена на виховання тих фізичних якостей, які забезпечують успішне освоєння і виконання як простих, так і складних вправ на високому якісному рівні. Спеціальними фізичними якостями для спортсменів бойового хортингу є силові і швидко-силові якості м'язів ніг, що забезпечують хорошу стрибучість, м'язів тулуба і рук, статична і динамічна сила м'язів рук і ніг. Оскільки при виконанні стрибків спортсменам доводиться долати в основному свою власну вагу, то зі всіх показників сили для спортсменів найбільш важливі показники абсолютної сили м'язів ніг і відносні показники сили м'язів тулуба і рук.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу розглядається як здатність виконувати удари і стрибки з великою амплітудою рухів і визначається еластичністю м'язів і зв'язок. Найбільш важлива хороша рухливість в тазостегнових, гомілковостопних і плечових суглобах, яка сприяє правильному виконанню технічних дій. Витривалість спортсмена бойового хортингу розглядається як здібність до тривалого виконання складнокоординаційні рухів без зниження ефективності.

Спритність і координація спортсмена бойового хортингу носять яскраво виражений специфічний характер. Відомо, що прояв спритності, наприклад, в спортивних іграх, не гарантує спортивного успіху в бойовому хортингу. Для спортсменів специфічним проявом спритності є здатність зберігати стійку рівновагу, тонко диференціювати просторові і тимчасові параметри рухів.

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться фізичні вправи, направлені на виховання спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу.

Умовно їх підрозділяють на:

вправи на розвиток м'язових груп, що несуть основне навантаження при виконанні технічних дій;

вправи, схожі по структурі рухів з технікою бойового хортингу, але виконувані в змінених умовах, які сприяють розвитку тієї або іншої якості.

Зміст технічних дій спортсмена бойового хортингу

Удари. Блоки. Стійки та пересування. Технічні дії в стійці та партері

Основні принципи техніки бойового хортингу: концентрація, хльосткість, використання маси власного тіла та маси супротивника, сила інерції. Стійка та стійкість, центр ваги й висота центру ваги, площа опори. Положення тулуба при захисті, при атаці. Позиції та дії в партері.

Техніка атак – удари різними частинами тіла, позначення, поштовхи, захвати, кидки, боротьба в стійці, боротьба в партері, больові прийоми в стійці та в партері, задушливі прийоми в стійці та в партері. Облудні рухи в стійці та в партері. Перехід від ударної атаки до кидкової.

Техніка захисту: відходи з лінії атаки, відхід (розрив дистанції), підхід (скорочення дистанції), тверде відбивання, відведення атаки, дії попередження, блоки, прихвати, підставки.

Дистанція. Підбір атакувальних дій відповідно дистанції до суперника. Робота в клінчі.

Одиночні техніки, комбінаційні техніки. Техніки в русі. Підвищення технічної підготовленості методом вивчення й удосконалювання в формах бойового хортингу (обов'язкових комплексах).

Шляхи збільшення ефективності прийомів. Способи вдосконалювання в прийомах. Параметри техніки. Активність, ефективність, результативність, варіативність, різнобічність.

Визначення тактики. Види тактики: наступальна, оборонна, сполучення наступальної й оборонної. Зміст етапів процесу становлення тактики (збір інформації, аналіз обстановки, розрахунок сил, ухвалення рішення, реалізація, кінцеві дії). Різниця в техніці різних спортсменів.

Види тактичної підготовки: придушення, маскування, маневрування, переводи в партер.

Тактична підготовка учня. Уміння вибирати та створювати зручне положення для нападу й захисту. Використання підвідних дій і методів пересування в сполученні з атакою та захистом. Робота на краю хорту, в куті хорту, контроль центру хорту. Заборонені дії в бойовому хортингу.

Тактика виступу на змаганнях з бойового хортингу. Система проведення змагання, масштаб змагання. Мета і завдання змагання. Відновлення та поведінка учасника впродовж змагання.

Тактика ведення сутички: складання тактичного плану ведення сутички з урахуванням умов змагань, підготовленості суперників і своїх можливостей, коректування плану, реалізація плану. Досягнення спортивної мети. Відношення до перемоги, поразки. Тактична поведінка.

Основи методики навчання в бойовому хортингу

Виховне значення навчання. Взаємозв'язок виховання та навчання. Роль колективу у вихованні та навчанні. Завдання навчання й тренування (знання, вміння, навички).

Принципи навчання: свідомість, активність, наочність, систематичність, послідовність, доступність, міцність.

Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес

Методи рішення завдань навчання. Повідомлення знань, вироблення вмінь, формування навичок.

Методи розучування. Розучування прийомів цілісне та вроздріб.

Шляхи усунення помилок у базовій техніці бойового хортингу.

Методи тренування: методи повторюваних умов і варіювання умов.

Методи перевірки знань, умінь, навичок: опитування, виконання, участь у заходах. Поточна та періодична перевірка. Форми організації занять: заняття, урок-заняття, позаурочні індивідуальні заняття. Групові заняття в спортзалі та на повітрі.

Заняття як основна форма організації та проведення навчально-тренувального процесу. Побудова заняття та його зміст для різних вікових груп. Поняття про фізіологічні навантаження на заняттях і відновлення. Поділення групи на робочі пари при проведенні навчальних сутичок.

Крива навантаження та відновлення, принципи повторності, поступовості збільшення навантажень. Особливості побудови навчальних занять перед змаганням. Методи збереження спортивної форми. Послідовність вивчення основних технічних дій – ударів, блоків, кидків, контрприйомів, комбінацій, обов'язкової комплексної техніки – форм бойового хортингу. Підготовка показових програм бойового хортингу. Колективне багаторазове повторення базових технічних дій.

Особливості побудови занять із дітьми, юнаками та дівчатами.

Засоби тренування: загальнорозвивальні вправи, вправи зі снарядами та на снарядах. Відпрацьовування технічних дій із тренувальним мішком (грушею). Методика роботи з твердими та м'якими набивними мішками (грушами), з партнером. Принципи самовдосконалення техніки.

Вправи для розвитку спеціальних груп м'язів. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, навчальні сутички: навчально-тренувальні, змагальні, контрольні вправи з інших видів спорту. Вправи для напрацювання кидків у стійці, больових і задушливих прийомів у партері.

Методика проведення аналізу технічної і тактичної майстерності учнів бойового хортингу.

Роль цілорічних занять у підвищенні майстерності та збереженні фізичної форми продовж навчального року.

Загальна та спеціальна фізична підготовка в бойовому хортингу

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки на спортивний результат.

Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена та підвищення спортивної працездатності.

Характеристика засобів, що рекомендуються, і вправ для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей на різних етапах підготовки.

Характеристика вимог до розвитку рухових якостей і засобів для вдосконалювання сили, швидкості, витривалості, спритності та координації рухів у спортивному тренуванні.

Спеціальна фізична підготовка й її місце в підготовці спортсмена бойового хортингу.

Коротка характеристика застосування засобів спеціальної фізичної підготовки спортсмена до проведення сутички бойового хортингу для різних вікових і статевих груп. Засоби та методи оцінки стану і динаміки розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості різних груп.

Планування освітнього процесу

Мета і завдання планування. Перспективне, поточне, оперативне планування. Перспективний план. Періодизація освітнього процесу. Цикли занять і їхній зміст. Річний план занять і його зв'язок із календарем заходів гуртка з бойового хортингу. Планування навчальних занять. Дозування навантажень. Обсяг та інтенсивність навантажень. Індивідуальний план підготовки. Графік навчальних занять учня бойового хортингу. Особистий щоденник занять. Сполучення занять у бойовому хортингу з іншими секціями, гуртками, видами спорту тощо.

Короткі відомості про фізіологічні основи підготовки

М'язова діяльність як необхідна умова фізичного розвитку.

Тренування як процес формування рухових навичок.

Фази формування рухових навичок.

Коротка характеристика фізіологічного механізму розвитку рухових якостей.

Взаємодія рухових і вегетативних функцій.

Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різнобічності й індивідуалізації в процесі тренування.

Причини зниження працездатності. Відновлення працездатності організму.

Сполучення навантаження та відпочинку.

Облік показників динаміки відновлення при плануванні тренувальних циклів. Фізіологічні показники тренуваності.

Психологічна та морально-вольова підготовка в бойовому хортингу

Виховання морально-вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Свідомість, дисциплінованість, ініціативність, працьовитість, почуття колективізму. Повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість, розуміння етикету бойового хортингу.

Виховання принципів стійкості, пунктуальності, чесності, товариства. Умови виховання морально-вольових якостей: правильна побудова занять, змагань, режиму, вимогливість тренерів, суддів, колективу учнів, заохочення правильних дій, розбір причин неправильних вчинків.

Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу. Створення правильної мотивації. Підтримка мотивації. Індивідуальний підхід до учнів.

Методи психологічної підготовки. Психологічна саморегуляція та підготовка до заходів. Аутотренінг.

Організація та проведення змагань

Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка місць змагань. Інформація про хід змагань. Відкриття та закриття змагань. Учасники змагань. Вікові групи. Нагородження. Присвоєння спортивних розрядів. Вагові категорії. Обов'язки та права учасників.

Представники команд. Оформлення та подання заявки на змагання. Мандатна комісія.

Медична допомога на змаганнях. Заходи попередження травм. Устаткування аптечки.

Склад суддівської колегії. Права й обов'язки кожного з членів суддівської колегії. Страхування відповідальності учасників змагань. Допуск лікаря до продовження сутички.

Розбір правил суддівства змагань. Оцінка дій і технік, визначення «одного балу», «двох балів», «явної переваги», «нокдауну», «нокауту», відмова від продовження сутички, дострокове припинення. Зауваження. Попередження. Дискваліфікація. Заборонені техніки. Неспортивне поводження.

Документи змагань: заявка на участь, протокол зважування, протокол ходу змагань.

Опротестування неправомочних дій суддів. Порядок складання пар по колах.

Місця навчальних занять і проведення змагань з бойового хортингу

Пристрій і устаткування залу для занять бойовим хортингом.

Освітлення, підлога, фарбування, вентиляція, температура. Хорт – змагальний майданчик для проведення сутичок з бойового хортингу. Розміщення суддівських стільців, столу головного судді. Підсобні приміщення. Кімната для представників і суддів. Гігієнічний стан роздягалень.

Спортивний одяг, взуття (хортовка, протектори, захист паху, рукавиці, шоломи, капа) і догляд за ними. Офіційний костюм судді, представника, тренера на змаганні.

18.2. Технічні елементи програми практичних занять

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи.

Стройові вправи

Шиккування 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 в дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шиккування за ранками. Спортивний етикет бойового хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів

Обертання в суглобах у положенні стоячи, в 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 втримання 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, лінві, захоплення 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 нозі, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця в прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік. Палиця вертикально по осі голова-спина притиснута руками. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з утримуванням. Перекид назад. 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 в упорі на паралельних брусах із вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Підйом тулуба на похилій площині з вантажем за головою. 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 пересіченій 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, ручний м'яч, 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 із великою інтенсивністю й 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. Виконання імітаційних підворотів борцівських кидків.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколювання, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній крапці. Релаксація.

Вправи для розвитку гнучкості

Вправи для розвитку пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Ротація кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський килим (рух уперед, назад, у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи на руках.

Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи для розвитку швидко-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами на стіну, в стійці на руках, від спинки стільця, на гімнастичну стінку). 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 в напівприсіді, в повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, в повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силкові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші бойового хортингу. Сутичка із сильним супротивником, важким супротивником.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шії (тільки для старшої групи бойового хортингу). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи та стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, гімнастичний ціпок, пояс), рухливі ігри: «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи для розвитку 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.

18.3. Вивчення та вдосконалювання елементів 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 одnobічна стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру. Нижня базова позиція партеру.

(Напрацьовування: зміни позицій відносно дій суперника).

Пересування в стійці та партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком (уперед, назад); у перехідній позиції (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в сторону лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою); стрибком вперед, назад.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад, приставним кроком у сторону (вліво, вправо); в перехідній позиції в сторону; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

У партері: колінним кроком вперед, назад, у сторону; перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо); перекидом на спину.

(Напрацьовування пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересуванням 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, та навпаки. Пересування в партері).

Ударні та блокувальні частини

Руки: кулак, перевернутий кулак, підстава долоні, 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, відкидаючий); нижній блок (передпліччям, долонею, відкидаючий); середній блок внутрішній, зовнішній (передпліччям, долонею, відкидаючий); бічний блок передпліччям верхній, середній (підставка); ліктьовий середній блок (внутрішній, зовнішній); схресний блок (верхній, середній, нижній); прихоплювальний блок (внутрішній, зовнішній); зап'ясна 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); круговий у голову (з підходом, відходом); відкритою

долонею в груди, плече, тулуб; ребром долоні в тулуб, плече, стегно; ліктем прямий, бічний (в 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 та в сторону; задній удар ногою (в тулуб, голову); внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та в стрибку в голову на місці та в пересуванні, в розвороті); удар ногою зверху (внутрішній, зовнішній у голову; зворотнокруговий удар ногою (в стійці та в стрибку, в стегно, тулуб, голову); удари ногами 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 сторону від удару; відхил тулуба назад; нахил тулуба під ударну руку.

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 однойменної руки (за передпліччя, плече); захват однойменної 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; 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 в живіт;

зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини з захватом опорної ноги;

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

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

кидок переверотом за одну ногу;

кидок скрученням 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 мосту;

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 утримання).

б) больові прийоми на руку:

больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом руки між ногами;

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотнім 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 ахілового 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;
задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду.
(Напрацювання: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

На один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакуючих комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Уходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Уходом з 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 й навпаки). Легка вільна сутичка з технікою рук. Легка вільна сутичка з технікою ніг. Сутичка на 50 %, на 80 % контакту і більше із застосуванням захисних засобів. Контрольна сутичка. Відбірні сутички. Сутичка без кидків, сутичка з кидками. Імітаційна сутичка без партеру, сутичка із партером. Сутичка тільки у партері. Сутичка з важким, високим, низьким партнером.

Практичне вивчення й 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.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу бойового хортингу.

Звільнення від захвата: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, тулубі попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину («піднуренням», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стилцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування.

18.4. Тренувальні завдання з бойового хортингу для вихованців закладів позашкільної освіти усіх років навчання

Загальні зауваження. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки спортсмена бойового хортингу та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакуючих і блокуючих захватів, імітації

атакувальних і захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів і тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні сутички (сутьки за завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій і завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: вдосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні сутички (сутьки за завданнями) носять уже більш спрямований характер, моделюють елементи сутичок і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички й 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 атакуювальних і захисних дій при пересуванні в стійці.
3. Виконання атакуювальних і блокуювальних 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 атакуюваного для проведення атаки в цю ногу.
5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту).
6. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
7. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.
8. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.
10. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому в стійці до виконання прийому в партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).
11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.
12. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та в інших стандартних захватних положеннях.
13. Проведення навчальної сутички з різними завданнями:
 - обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;
 - обопільна боротьба за площу хорту;
 - перший повинен провести дію, другий сковає та робить атаку у відповідь;
 - перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;
 - проведення сутички з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання при роботі в партері:

1. Імітація атакуювальних, захисних і блокуювальних дій у партері.
2. Просування нижнього в партері.
3. Виконання атакуювальних і блокуювальних захватів. Боротьба за активний захват.
4. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
5. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.
6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.
8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприймів.
9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів із партеру.
10. Боротьба з різних вихідних положень і з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо).
11. Боротьба (проведення сутичок) із різними завданнями:
верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;
нижній повинен провести дію, або вийти наверх;
проведення сутичок із декількома суперниками, які змінюються по черзі.

18.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу

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 бойового хортингу свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей спортсменів бойового хортингу 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 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 бойового хортингу. 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 бойового хортингу.

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 вправ бойового хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 з бойового хортингу і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, від особливостей контингенту спортсменів бойового хортингу, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуто по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття з бойового хортингу і системи занять у цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання всього навчально-тренувального процесу з бойового хортингу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті прийому, вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку виконання певного прийому бойового хортингу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – «живого споглядання». Живий образ прийому чи вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих

органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів тощо. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів спортсменів бойового хортингу доповнює один одного, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навички, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей спортсмена бойового хортингу.

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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і відповідно корегує черговий етап вивчення прийомів сутички 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 бойового хортингу. 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу. 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 відчувати 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 бойового хортингу.

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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

18.6. Фізіологічні основи формування у спортсменів бойового хортингу рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність спортсменів бойового хортингу удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху, з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні

автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефlekсами.

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

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навичку. На початку розучування прийому бойового хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється спортсменом бойового хортингу повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

В міру удосконалення рухового навичку сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється у залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів бойового хортингу приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватися частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навичку, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність спортсмена бойового хортингу. 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 головного мозку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокomпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності спортсмена бойового хортингу 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 сутички 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 навичку. 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.

18.7. Фази формування у спортсменів бойового хортингу рухової навички

Формування рухової навички – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності спортсмена бойового хортингу, 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 навичку – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навичку – 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 навичку. 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 навичку.

На стадії стабілізації навичку зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання спортсменом бойового хортингу 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 навичку 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 бойового хортингу високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію спортсмена бойового хортингу 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 дослідженнями 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 бойового хортингу проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою великих півкуль головного мозку, характерна для спортсменів бойового хортингу, 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 бойового хортингу, 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 навички може стати гальмом у подальшому рості спортивної майстерності вихованця. 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 навички – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому бойового хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навички 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 сутичок.

18.8. Перенесення рухової навички спортсмена бойового хортингу

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 бойового хортингу, перенесення навички 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 бойового хортингу систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом сутички бойового хортингу виконує роль підвідного

(підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передусе 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 навиків найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки виконання прийомів бойового хортингу. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання кидка через стегно захватом шиї та руки, то це може стати суттєвою перепорою для оволодіння кидком зацепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе при одночасному вивченні задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навиків, 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 зворотного впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навиків, 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.

18.9. Методи і прийоми навчання прийомів бойового хортингу

Розучування й удосконалення 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 сутічки не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури. В основному цей метод використовується в початковому бойового хортингу, коли розучуються прості кидки і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу ставить перед собою визначене

завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навичку). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навичку.

Якщо спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 вміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості спортсмена бойового хортингу, 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 найрізноманітніших 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;

застосування проводки у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчувати складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу під час проведення техніки бойового хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватися 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 бойового хортингу (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 бойового хортингу 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 бойового хортингу визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість в 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 у процесі практичного проведення прийому сутички 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.

18.10. 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 бойового хортингу слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, комп'ютер, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

18.11. Структура процесу навчання прийомів сутички 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 бойового хортингу 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.

18.12. 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 бойового хортингу 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;

сформулювати 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 бойового хортингу на матеріалі, який вивчається.

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

Назва прийому бойового хортингу згідно професійної термінології і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу прийому в свідомості спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу, вселяти в початківців страх і гальмувати рішення рухового завдання;

для кращого сприйняття прийому необхідно визначити точки й об'єкти огляду;

показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві рухи, маневрування тощо), що може відвернути увагу учнів від основного прийому.

У випадку, коли тренер з бойового хортингу не володіє показом, необхідно для демонстрації прийому підготувати учня або вміти імітувати даний прийом.

Практика роботи з бойового хортингу показує, що демонстрування прийому в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки прийому бойового хортингу, який вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчувати у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку спортсмен отримав при зоровому сприйнятті рухової дії. Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги спортсменів бойового хортингу 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 бойового хортингу в просторі, дистанціях до суперника тощо. В практичній роботі з бойового хортингу, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла спортсмена тощо.

Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому бойового хортингу і ними слід скористатися при першій необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне відчуття рухів. Для цього в практиці роботи з бойового хортингу застосовується безпосереднє виконання прийому.

Перші пробні намагання виконати прийом мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навичку. Спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 вдалим. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду.

Після попереднього ознайомлення з прийомом перед тренером-викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навичку вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання прийому спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання прийому багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати.

Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи спортсмена бойового хортингу 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 бойового хортингу координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється у 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навички. 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 бойового хортингу (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 бойового хортингу на тих фазах, де зафіксувалася 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.

18.13. 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 бойового хортингу;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навичу починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування тощо), що дозволяє спортсмену тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибіркоким вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага спортсменів бойового хортингу вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій за частинами. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки прийому. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, такі як: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу. Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навичу. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а перероблянням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про прийом потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі тренер-викладач допомагає спортсмену бойового хортингу, 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 бойового хортингу. Така умова обов'язкова, бо вона впливає з самого поняття «підвідні». Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні. Наприклад, удар ногою в тулуб легший, ніж удар ногою в голову, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом в тулуб, значно скоріше навчаються удару ногою в голову.

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

2. Повідомлення спортсменам бойового хортингу характеру рухових уявлень, котрі виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчувати під час виконання прийому. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної технічної дії. Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому бойового хортингу, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти спортсменів бойового хортингу про прийом, котрий вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння спортсменом бойового хортингу основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості спортсменів бойового хортингу 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. У той самий час варто кому-небудь зі спортсменів бойового хортингу, які засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття спортсмена бойового хортингу, 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 бойового хортингу, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, спортсмен (котрий засвоїв прийом) приносить велику користь учням, які почали оволодівати прийомом. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем тренера-викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання прийомів бойового хортингу відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навичу, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла спортсмена в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає спортсмену бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 бойового хортингу 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 які спортсмен запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу, 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 бойового хортингу:

уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;

набрати варіант захвата, амплітуду кидка визначеної величини;
визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

18.14. 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 бойового хортингу. Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість екіпірування, його надійність тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навичу, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах спортсмен виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв'язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навичу є те, що виконання однієї деталі руху 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 навичу тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають його правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення прийому спортсмен може достатньо точно виконати його тільки за певних умов (у звичному залі, на хорті звичного розміру тощо), то після стабілізації рухового навичу умови, за яких виконують прийом, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають спортсмена, і він успішно справляється з виконанням прийомів бойового хортингу.

Прийоми бойового хортингу стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюються методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навички 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 бойового хортингу (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 навички (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 бойового хортингу 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 швидко-силових здібностей.

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

Тривалість збереження навички залежить від індивідуальних можливостей спортсмена бойового хортингу, 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 елементам техніки, які 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 бойового хортингу дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганій оцінці за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять спортсменів бойового хортингу, 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 бойового хортингу, зазвичай, тренуються в хортівці – захватному одязі (куртка, брюки, пояс). Якщо постійно проводити заняття в захватній хортівці, котра передбачена правилами змагань з 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 бойового хортингу створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо спортсмен не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки 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, який 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 бойового хортингу виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни умов, руховий навик удосконалюється шляхом застосування низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

зміна партнера з легкого на важчого;

перехід в інше місце тренування;

з'єднання даного елемента з іншими прийомами;

включення елемента техніки бойового хортингу, який вивчається, до різних комбінацій;

виконання прийому на швидкість та кількість разів за певний проміжок часу (це можна застосовувати лише тоді, коли спортсмен бойового хортингу 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, стикаються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання і тренування спортсменів бойового хортингу виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів бойового хортингу під час реальної сутички на змаганнях.

18.15. Методика розвитку гнучкості у процесі занять бойовим хортингом

В усіх розділах діючої навчальної програми передбачено розвиток рухових здібностей у школярів. Для раціональної організації цього процесу і правильної побудови уроків в цілому необхідно постійно керуватись положеннями. Розвиток рухових здібностей і засвоєння техніки рухів – дві тісно взаємозв'язані ланки єдиного процесу навчання руховим діям. Рухові здібності розвиваються при їх проявах, а всі прояви рухомих якостей – це робота єдиного нервово-м'язового і функціонального апарату людини. Тому посилений розвиток однієї якості далеко не завжди супроводжується можливістю успішного розвитку іншого: ресурси нервово-м'язового і функціонального апарату школярів обмежені.

Період 11–14 років відзначається як найкращий для початку занять багатьма видами рухової діяльності. Саме в цей період об'єктивно створюються сприятливі умови для розвитку рухових здібностей, сукупність яких обумовлює можливість дитини досягнути успіхів у певному виді рухової діяльності. Це покладає на вчителя фізичної культури безпосередній обов'язок – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість.

З іншого боку, значний інтерес до проблеми виявлення талановитих дітей пояснюється підвищенням вимог до особистості, рівня її фізичної

підготовленості, інтелектуального і фізичного розвитку. Розв'язати означену проблему можна лише за допомогою ефективної, науково-обґрунтованої системи оцінки фізичної підготовленості. При цьому, найефективнішими у процесі визначення фізичної готовності дітей є використання комплексу інформативних показників, які дають змогу об'єктивно оцінити індивідуальні можливості учнів.

Водночас, в галузі бойового хортингу відсутня чітка система оцінки індивідуальних рухових можливостей спортсменів, тому не всі діти, особливо обдаровані, здатні проявити власні, індивідуально можливі результати. Вищезазначене обумовлює необхідність дослідження проблеми удосконалення системи оцінки індивідуальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу 9–14 років та визначення їх схильності до різних видів рухової діяльності, зокрема гнучкості.

Особливості розвитку та виховання гнучкості

Загальна характеристика гнучкості

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість. Гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість. За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу. Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожилів може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Фактори, від яких залежить прояв гнучкості

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є – будова суглобів: їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам як за амплітудою, так і за напрямками рухів. На величині рухливості суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами на розвиток гнучкості:

не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків;

сила м'язів, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність зв'язок і сухожиль. Під час розтягування м'язи можуть збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть 50 % відносно стану спокою;

міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи. В учнів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається;

температура тіла та інтенсивність кровообігу. Здатність м'язів, зв'язок і сухожиль до розтягування покращується із підвищенням їх температури та збільшенням кровотоку;

стан психіки та емоцій. Найсприятливішим є врівноважений стан. Надмірне збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку.

Засоби удосконалення гнучкості

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Грунтуючись на знаннях факторів, які зумовлюють гнучкість, представляємо класифікацію фізичних вправ на гнучкість.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення. Дослідження показали, що свідоме розслаблення м'язів на 12–15 % покращує рухливість у суглобах.

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи:

- швидка зміна напруження та розслаблення;
- погойдування та потрушування різними частинами тіла;
- хлестоподібні рухи руками за рахунок поворотів тулуба;
- розслабленні «падіння» частин тіла;
- комбінації перелічених груп вправ.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні та комбіновані. Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом, їх можна виконувати з обтяженнями та без обтяжень. Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожиль, що їх оточують. Ефективність повільних вправ зростає при їх виконанні з обтяженнями, якщо воно не більше 50 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються. Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише робиться незначний (від 3–5 до 20–25 см) зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3–6 разів і лише потім повертаються у вихідне положення.

Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконується у найдієвішій фазі амплітуди рухів. Ефективність пружних вправ підвищується при застосуванні додаткових обтяжень (до 50 %). Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись маятникоподібно або по типу колових рухів з поступово зростаючою амплітудою.

Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах (наприклад, стрибки у висоту). При цьому їх ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок. Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ. Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційного тла занять.

Отже, слід зауважити, що найвищого ефекту в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

Методика виховання гнучкості

Рухи людського організму забезпечуються опорно-руховим апаратом, який складається з пасивної частини (кістки, зв'язки, суглоби і фасції) і активною

– м'язів, утворених переважно м'язовою тканиною. Обидві ці частини зв'язані між собою анатомічно і функціонально.

М'язам належить величезна роль у формуванні статури. Уміло використовуючи фізичні вправи, кожна людина майже в буквальному розумінні може «ліпити» себе.

Всі м'язи організму діляться на дві основні групи: поперечнополосаті і гладкі.

До гладких м'язів відносяться м'язи внутрішніх органів. Ними утворений м'язовий шар стінок шлунку, кишечника, кровоносних судин, сечового міхура і так далі. Скорочення гладких м'язів відбуваються поволі і хвилеподібно, вони можуть довгий час залишатися в скороченому стані. Гладкі м'язи скорочуються рефлекторно, під впливом імпульсів, що виникають в нервово-м'язових елементах самих органів.

Поперечнополосаті м'язи за допомогою сухожиль прикріплені до різних кісток скелета, тому їх називають також скелетними. Скорочення цих м'язів називають довільними, оскільки вони підпорядковані волі.

М'язи мають різну форму – двоголові, триголові, чотириглаві, квадратні, трикутні, круглі, зубчаті, камбаловидні. По напрямку волокон розрізняють прямі, косі, кругові м'язи. Залежно від функцій м'язи ділять на згинальні, розгиначі, що приводять, відвідні, такі, що обертають, напружують, мімічні, жувальні тощо.

Поперечнополосаті м'язи підрозділяють на м'язи тулуба (спини, грудей і живота), голови і шиї, верхніх і нижніх кінцівок. Поверхневі м'язи спини (трапецевидна, щонайширша і ін.) піднімають, наближають і приводять лопатку, розгинають шию, тягнуть плече і руку назад і всередину, беруть участь в акті дихання. Глибокі м'язи спини обертають і випрямляють хребет.

М'язи грудей підрозділяються на зовнішніх і внутрішніх міжреберних м'язи, пов'язані з плечовим поясом і верхньою кінцівкою. Зовнішні міжреберні м'язи піднімають, а внутрішні опускають ребра при вдосі і видосі. Решта м'язів грудей піднімає, приводить руку і обертає всередину, зводять лопатку вперед і вниз, тягнуть ключицю вниз.

М'язи живота представлені зовнішніми і внутрішніми косими, поперечними і прямими м'язами живота, а також квадратними м'язами поясниці. Прямі м'язи беруть участь в згинанні тулуба вперед, косі забезпечують нахил убік. Ці м'язи утворюють черевний прес, основною функцією якого є утримання органів живота у функціонально вигідному положенні.

Здатність м'язів активно зменшувати свою довжину при роботі залежить від їх властивості міняти ступінь своєї еластичності під впливом нервових імпульсів. Сила м'язів залежить від кількості міофібрил в м'язових волокнах: у добре розвинених м'язах їх більше, а в слабо розвинених – менше. Систематичне тренування, фізична робота при яких збільшуються міофібрили в м'язових волокнах, приводять до зростання м'язової сили.

У всякому русі бере участь не тільки м'яз, що проводить його, але і ряд інших м'язів, що зокрема здійснюють протилежний рух (м'язи-антагоністи), що

забезпечує плавні і спокійні рухи людини. Для використання всієї сили даного м'яза при будь-якій роботі повинні в тому або іншому ступені брати участь і бути напружені майже всі м'язи тулуба. От чому для успішного виконання м'язової роботи щоб уникнути раннього стомлення повинна бути гармонійно розвинена вся мускулатура тіла.

Всі довільні рухи взаємно зв'язані і регулюються центральною нервовою системою. Механізм м'язового скорочення «запускається» нервовим імпульсом, що досягає м'язів по руховому нерву. Нервові волокна закінчуються кінцевими пластинками, які зазвичай розташовані в середній частині м'язових волокон, що дозволяє швидше активізувати все м'язове волокно. У нетренованих людей при максимальному навантаженні відсоток мобілізації нервових волокон невисокий. Підвищити мобілізацію нервових волокон, а значить, і силу м'язів можуть тільки регулярні тренування.

Припинення або тривала перерва в тренуваннях веде до погіршення стану м'язів.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу визначається в основному еластичністю м'язів і зв'язок, які, у свою чергу, залежать від ряду чинників:

- температури навколишнього середовища (чим вище температура, тим вище еластичність м'язів);

- добової періодики (в ранішній час гнучкість декілька нижче, ніж увечері);

- стану центральної нервової системи (у збудженому стані еластичність м'язів збільшується, що виявляється під час змагань);

- будови суглобів.

Розвивати гнучкість легко в дитячому віці, проте найбільшої рухливості в суглобах спортсмени бойового хортингу досягають до 10–15 років, в більш старшому віці показники рухливості суглобів знижуються. Жінки володіють більшою гнучкістю в порівнянні з чоловіками, що пов'язане з тим, що між показниками гнучкості і сили існує негативний взаємозв'язок.

Надмірне захоплення розвитком гнучкості впливає на силові і швидкісно-силові можливості спортсменів, тому слід розумно поєднувати вправи на гнучкість з силовими вправами і розвивати її до необхідного рівня, що забезпечує вільне виконання рухів.

Прийнято розрізняти пасивну і активну гнучкість. Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок роботи м'язів, що проходять через даний суглоб, а пасивна гнучкість – це досягнення максимальної рухливості в суглобах за рахунок дії зовнішніх сил. Крім того, обмежувачем гнучкості може служити будова суглоба і тканин, що оточують його, тому виділяють таке поняття, як анатомічна гнучкість. Проте головною причиною обмеження гнучкості є напруженість м'язів-антагоністів, тому розвиток гнучкості направлений головним чином на розвиток здатності поєднувати скорочення м'язів, що проводять рух, з розслабленням розтягнаних.

Відповідно до цього розвивати гнучкість можна за допомогою активних і пасивних вправ. Активні вправи характеризуються включенням в роботу м'язів, що проходять через даний суглоб, а пасивні – використанням зовнішніх сил.

З активних вправ найбільш ефективні пружинисті і махові рухи, особливо активні статичні вправи (стретчинг), при яких спортсмен зберігає максимальне розтягування протягом невеликого проміжку часу (приблизно 15–20 с).

Вправи на розтягання вимагають великого числа повторень, при одноразовому виконанні вправи ефект буде незначним. Тому вправи на розтягання виконують серіями, по декілька повторень в кожній, з постійним збільшенням амплітуди рухів. Пасивні вправи дозволяють трохи швидше добитися бажаної рухливості в суглобах, але ефект від їх виконання менш стійкий, чим від активних вправ, тому на заняттях їх краще застосовувати у поєднанні з активними вправами. Пасивні вправи виконуються з партнерами і різними обтяжили з використанням при цьому і власних зусиль. Наприклад, при виконанні нахилу вперед можна притягати себе руками до ніг, застосовуючи при цьому силу власних рук.

Вікова динаміка розвитку гнучкості

Гнучкість природно зростає до 14–15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих.

Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-ти років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років.

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців – до 15 років.

Високі темпи її природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 до 8 від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців від 9 до 11 та від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7–8 до 14–15 років. Водночас застерігаємо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, порушення постави, яке зустрічається саме з цієї причини навіть у художніх гімнасток. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили.

Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в лінійних одиницях. Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, які вимагають рухливості у суглобах хребта, кульшових та плечових:

нахил вперед із вихідного положення основна стійка «на підвищеній опорі». Підвищена опора (гімнастична лава або спеціальна табуретка) повинна бути обладнана вертикально закріпленою лінійкою, нульова відмітка якої має збігатись із поверхнею лави. Поділki на частині лінійки, що знаходиться вище цієї поверхні, умовно позначаються знаком «-», а нижче – знаком «+». Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити руки вздовж лінійки.

Результат фіксується в сантиметрах по поділці, на рівні якої учень зумів зафіксувати це положення протягом 2 с;

«викрут» з гімнастичною палицею, не згинаючи рук. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями рук. Чим менша відстань, тим вищий рівень гнучкості плечових суглобів;

«міст». У будь-який спосіб прийняти положення «міст» і переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками і ногами, якомога більше прогинаючись. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів за відстанню між п'ятами і руками та між найвищою точкою хребта і опорою. Чим менший перший показник і більший другий, тим краще розвинена гнучкість.

Вибір вправ для розвитку гнучкості

Характеристика вправ для розвитку гнучкості

Ефективність навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток гнучкості, залежить насамперед від правильного вибору вправ, виконання яких сприяє підвищенню рухливості в суглобах. Щоб не помилитися при виборі вправ, потрібно знати:

які вправи використовують для розвитку гнучкості;

який вплив справляють ці вправи на організм людини, на активну та пасивну рухливість у суглобах;

в яких суглобах і який вид гнучкості треба розвивати залежно від специфіки спортивної спеціалізації.

Грунтуючись на результатах наукових досліджень, даних літератури і багаторічних особистих спостережень, спробуємо відповісти на поставлені запитання.

Вихованню гнучкості людини надавалося серйозного значення ще в системі фізичного виховання Стародавньої Греції. Серед гімнастичних вправ окрему групу становили вправи з м'ячем різної ваги, які сприяли розвиткові сили й гнучкості. Автори гімнастичних систем XVIII століття розширили коло вправ для підвищення рухливості в суглобах.

Арсенал цих засобів зусиллями педагогів і вчених удосконалювався й поповнювався новими вправами.

Огляд методичної та наукової літератури свідчить, що для розвитку гнучкості використовують дві основні групи вправ:

на розтягання, до яких відносять повільні, махові й пружні рухи, а також примусове розтягання;

силові вправи динамічного й статичного характеру, що характеризуються підвищеним м'язовим напруженням.

Силові вправи для розвитку активної гнучкості

Рівень силової підготовленості значною мірою впливає на вияв гнучкості. Насамперед треба з'ясувати, в яких спортивних вправах повинна виявлятися активна гнучкість – у статичних чи динамічних, і лише після того

вибирати й відповідні силові вправи – повільні, швидкі динамічні чи активно-статичні. Крім цього, необхідно врахувати, що зміни в м'язах під дією силових рухів, виконуваних у статичному та динамічному режимах, неоднакові.

Внаслідок ізометричних напружень, при виконанні статичних силових вправ збільшується обсяг м'язів, а отже, й вага спортсмена. Чи завжди це потрібно? Звичайно, ні. Адже в бойовому хортингу (крім важких вагових категорій) спортсмени намагаються втримати оптимальну вагу, бо кожний зайвий кілограм негативно позначається на результатах виступів у змаганнях.

Для цього потрібні інші вправи. До того ж, під впливом ізометричних напружень подовжується сухожилля частина м'яза, тобто він скорочується, що гальмує виконання рухів у протилежному напрямку. Тривале застосування статичних вправ призводить до збільшення кількості сполучнотканинних прошарків у м'язах, тоді як скорочувальний апарат м'язового волокна (міофібрили) розвивається менше. Отже, можна вважати, що ізометричні напруження аж ніяк не поліпшують рухові можливості людини, особливо амплітудні.

В результаті виконання вправ у динамічному режимі м'язи також збільшуються в обсязі, але значно менше, а при тривалому їх застосуванні з незначним навантаженням стають довшими, тоншими й витривалішими. Саме ці якості потрібні у багатьох видах спорту. Отже, таким чином можна одночасно підвищити силову підготовку й зберегти масу тіла.

Крім того, м'язові волокна збільшують свою довжину при паралельному скороченні сухожилля. А як відомо, ненапружений м'яз розтягається досить легко, в той час як сухожилля дуже погано. Як бачимо, завдяки динамічним силовим вправам можна підвищити здатність м'язів до розтягання, що позитивно впливає на розвиток гнучкості.

При роботі в динамічному режимі кількість нервових волокон у м'язах, що беруть участь у рухах, у 4–5 разів більша, ніж під час виконання статичних вправ. Проте застосування динамічних вправ недостатньо впливає на здатність втримувати різні статичні положення.

Динамічні силові вправи. Оскільки ці вправи досліджені в спорті краще за інші, ми наведемо їхню характеристику лише в зв'язку з використанням їх для розвитку активної гнучкості.

Як відомо, до динамічних силових вправ належать рухи з підвищенням м'язовим напруженням, якого можна досягти за рахунок опору партнера, використання різних обтяжень (у тому числі / маси власного тіла) та еластичних якостей пружних предметів, їх можна виконувати в долаючому режимі роботи м'язів (напружений м'яз скорочується) і в уступаючому (напружений м'яз розтягується).

Динамічні силові вправи можна виконувати повільно й швидко. Важливо, щоб напруження м'язів, од яких залежить максимальна амплітуда певного руху, було на достатньо високому рівні.

Активна гнучкість, виявлена в повільних рухах, трохи менша, ніж у разі втримання статичних положень, і найбільша при виконанні махів.

Вправи поліпшують загальний обмін організму, сприяють розвиткові сили й зміцненню суглобів і, зрозуміло, підвищенню амплітуди активної гнучкості. У навчально-тренувальному процесі, спрямованому на розвиток гнучкості, їх застосовують насамперед у тих видах спорту, які вимагають значної амплітуди рухів за обмежений час.

Активно-статичні силові вправи. Останнім часом одержано відомості, які свідчать про значний ефект застосування активно-статичних вправ для розвитку гнучкості. Щодо позитивних зрушень у вияві пасивної гнучкості, то важко уявити собі, щоб утримання статичного положення з розмахом руху набагато меншим, ніж при примусовому розтяганні, сприяло цьому.

Отже, для розвитку активної гнучкості, що виявляється під час виконання різноманітних вправ на рівновагу і втримання поз, рекомендується використовувати активно-статичні вправи. Якщо їх застосовувати з майже максимальним напруженням, то це сприяє підвищенню сили м'язів, що дає змогу більше розтягати м'язи-антагоністи, які перешкоджають розмахові рухів.

Використання вправ для розвитку гнучкості на заняттях з бойового хортингу

Вправи, використовувані для розбиття рухливості в тазостегновому суглобі

1. Нахили вперед з В. П. стоячи, сидячи, ноги разом і ноги нарізно: виконуються в поєднаннях динамічного і статичного режимів, за рахунок активних рухів і за допомогою партнера.

2. Виконання «шпагатів»: пружинячі похитування в шпагаті; статичне утримання пози в шпагаті з активною напругою м'язів; шпагат з передньою ногою на піднесенні; шпагат з положення стоячи лицем до гімнастичної стінки, за допомогою рук.

3. Нахили на гімнастичній стінці: В. П. стоячи лицем до стінки на 3–4-ій сходинці (ноги можуть бути разом і нарізно); перехоплюючи жердини, виконувати нахили, скорочуючи відстань між руками і ногами.

4. В. П. стоячи, ноги нарізно або разом, спиною до гімнастичної стінки, нахилитися вперед і, тримаючись за жердину гімнастичної стінки, підтягати тулуб до ніг, чергуючи пружинячі нахили із статичним утриманням тулуба в зігнутому положенні.

5. В. П. стоячи спиною до гімнастичної стінки на 2–4-ій жердині, нахилитися і узятися руками за жердину на рівні колін; напружуючись, виконувати пружинячі нахили, прагнучи не допускати повного перевероту.

6. В. П. лежачи на спині зігнувшись, ноги нарізно, руками узятися за п'яти і, виконуючи пружинячі рухи, старатися одночасно носками ступнів і тазом торкнутися підлоги.

Вправи, використовувані для розвитку рухливості в плечових суглобах

1. Викрут з гімнастичною палицею або мотузком, з скороченням ширини хвату.

2. Ривкові, махові і кругові рухи прямими руками в різних поєднаннях

(вперед, назад, в сторони).

3. В. П. вис на кільцях або щабліні, розмахування і повороти.

4. В. П. стоячи перед гімнастичною стінкою, нахил вперед; поклавши грона прямих рук на жердину на рівні поясу, виконувати пружинячі похитування (провалюватися в плечах). Таку ж вправу можна виконувати з партнером.

5. В. П. стоячи на гімнастичному мосту. Випрямляючи ноги, переносити тяжкість тіла на руки так, щоб проекція плечових суглобів виходила декілька вперед щодо площі опори.

Вправи, використовувані для розвитку рухливості в гомілковостопних суглобах

1. В. П. сидячи в упорі на колінах, натискаючи тазом на п'яти. Підняття колін вгору і похитування на підйомах ступнів.

2. В. П. сидячи, ноги відтягнуті, партнер натискає на шкарпетки, прагнучи дістати шкарпетками до підлоги, коліна при цьому повинні бути випрямлені (натягнуті).

Вправи, направлені на розвиток гнучкості, включаються в розминку кожного тренувального заняття і можуть складати програми спеціальних занять, проте, зважаючи на специфіку діяльності спортсменів бойового хортингу, розвиток гнучкості раціональніше поєднувати з силовою і швидко-силовою підготовкою, що дозволить підтримувати необхідний для спортсменів бойового хортингу тонус м'язів і швидкісні якості, удосконалюючи при цьому пластику і рухливість в суглобах.

Перед проведенням занять по розвитку гнучкості обов'язково слід розігрітися до появи поту. Поява болю в м'язах – сигнал до припинення їх виконання.

Надійний успіх дає тільки правильна комбінація активних і пасивних вправ, бо кожна окрема лише обмежено впливає на гнучкість. На сучасному етапі розвитку теорії і практики фізичного виховання гуманізації та демократизації цього процесу, особливо гостро постає проблема виявлення індивідуальних рухових можливостей дітей, їх схильностей до різних видів рухової діяльності, особливо в період 9–14 років, оскільки саме цей віковий період є найкращим для початку занять багатьма видами рухової діяльності, а тому покладає на вчителя фізичної культури безпосередній обов'язок – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість.

Специфічними засобами для розвитку та підтримання гнучкості є вправи на розтягування. Ці елементарні вправи з основної і допоміжної гімнастики, діючі на ті чи інші групи м'язів, зв'язок, поступово збільшуючи амплітуду рухів до можливого на даному етапі межі. Вправи на розтягування необхідно поєднувати з силовими що сподіють правильному, гармонійному розвитку рухового апарату і виключають односторонній розвиток сили чи гнучкості. Надмірне захоплення розвитком гнучкості впливає на силові і швидко-силові можливості спортсменів, тому слід розумно поєднувати вправи на гнучкість з

силовими вправами і розвивати її до необхідного рівня, що забезпечує вільне виконання рухів.

Оптимальним методом розвитку гнучкості слід вважати комплексне використання активних рухів переборювального статичного і уступаючого характеру, які дозволяють формувати нормальні координаційні відносини між м'язами-антагоністами. При цьому амплітуда скорочення одних м'язів та розмах розтягування інших приводять до мінімальної різниці. Такі співвідношення між м'язами антагоністами забезпечують стійкість у суглобах і на багато скорочують пошкодження м'язів.

Найліпше гнучкість розвивається в дитячому і підлітковому віці, саме тому основну роботу проводять у цей віковий період, в подальшому тільки підтримують рівень. Вправи на гнучкість включають у будь-яку частину заняття. Проте зазвичай їх планують наприкінці основної або у заключній частині заняття з бойового хортингу.

ПІСЛЯМОВА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, і тому викладається у різних навчальних закладах. Сьогодні заклади позашкільної 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, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру гуртків, шкіл та інших творчих об'єднань. В Україні є багатий досвід роботи закладів позашкільної освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

У Статті 15 розділу III Закону України від 22.06.2000 № 1841-III «Про позашкільну освіту» зазначено, що позашкільна освіта у закладах позашкільної освіти може здійснюватися за такими напрямками:

фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, 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 вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

До закладів та установ позашкільної освіти в Україні належать: палаци (будинки) школярів, центри дитячої та юнацької творчості, центри туризму і краєзнавства, табори відпочинку, дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), станції юних техніків (СЮТ), станції юних натуралістів (СЮН), дитячі театри, бібліотеки, стадіони, дитячі залізниці, дитячі пароплавства, музичні школи, клубні заклади, малі академії наук тощо. В Україні діє приблизно 2500 закладів позашкільної освіти, а саме: 812 палаців, центрів творчості дітей та юнацтва, 324 центри (станції) юних натуралістів, 118 клубів фізичної підготовки юних космонавтів, льотчиків, десантників, парашутистів та ін., в яких навчається понад 2 млн. дітей та підлітків.

Нині розширюється мережа національних художніх академій, шкіл науки і техніки, шкіл спорту, народознавства, клубних об'єднань тощо. Заклад позашкільної освіти – це не школа, тому навчання в ньому організовано не через уроки, а через упровадження гри, особливо рухливої, практичної роботи, крім того, створюються напівродинні гуртки з бойового хортингу для тренування та спілкування дітей і дорослих. Педагоги працюють не обов'язково за програмами Міністерства освіти і науки, вони можуть розробляти і впроваджувати свої програми. Широкої популярності набули наскрізні і комплексні програми з національного виду спорту бойового хортингу, які передбачають надання, поряд зі знаннями з головного напрямку діяльності у творчому об'єднанні інших

споріднених знань, умінь, навичок. Комплексні програми допомагають урізноманітнювати роботу з дітьми в гуртках з бойового хортингу.

Поширюється в Україні авторитет бойового хортингу, адже до роботи в клубах та гуртках залучаються вчені, науковці з вищих навчальних закладів. Серед старшокласників популярними стають молодіжні центри з виду спорту бойового хортингу, де змістовно організовується їхнє дозвілля, використовуються форми і методи роботи, які максимально відволікають молодь від вулиці, неблагополучних сімей. Традиційною стала робота закладів позашкільної освіти у вихідні дні.

Час вимагає поживати спортивну й оздоровчу освіту дітей і підлітків, підготовку до підприємницької діяльності. У закладах позашкільної освіти вже поширюється мережа гуртків і шкіл юних спортсменів бойового хортингу. За участю вихованців закладів позашкільної освіти щорічно проводяться всеукраїнські змагання, виставки, олімпіади, турніри, конкурси тощо. Кожен тип закладу позашкільної освіти має свою специфіку виховної роботи з учнями, використовуються різні методи виховної роботи: інформаційні, наочні, практичні, методи стимулювання творчої діяльності і контролю за ефективним вихованням дітей.

Всі розуміють, що дитину необхідно розвивати в багатьох сферах: інтелектуальній, фізичній, духовній, емоційній і соціальній. Але найчастіше батьки приділяють увагу одній зі сфер, забуваючи про інші. Виховання дітей – процес непростий, що вимагає особливої уваги з боку батьків. Адже як це важливо, щоб дитина гармонійно розвивалася в усіх напрямках: була і розумною, і здоровою, і міцною, і вихованою. Але найчастіше батьки допускають перегини в тому чи іншому напрямі, через що дитина в результаті страждає. Наприклад, надмірні заняття тільки музикою або тільки вивчення іноземної мови призводять до зниження імунітету, частих хвороб і слабких м'язів.

Уникнути цього допоможе бойовий хортинг. Адже він не тільки благотворно впливає на розвиток м'язів, але і розвиває інші 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 спарингів і командних 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; дитина вчиться розуміти навколишній світ і самого себе).

Дана програма розроблена і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів позашкільної освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Також програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань

підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; 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 даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини: силу волі і віру в свої сили.

Бойовий хортинг – спорт універсальний. Завдяки йому дитина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також відповідальною і цілеспрямованою. Дорогі батьки, будьте опорою для своїх дітей – підтримуйте їх у процесі занять бойовим хортингом, і ми разом з вами зробимо їх розумними, сильними і здоровими, спрямуємо наших дітей на гідний шлях розвитку і самовдосконалення.

**З повагою,
автор монографії
Едуард Єрмоєнко**

ЛИСТ МІНІСТЕРСТВА ПРО НАДАННЯ МОНОГРАФІЇ ГРИФА МОН



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

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

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

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

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

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

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

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

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора

Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М., Єрмоменко Е. А., Тимчик М. В., Єрмоменко В. Е. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 184–193.
2. Біла В. Р., Єрмоменко Е. А., Грищук В. Л., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 6–19.
3. Бойко В. Ф., Діхтяренко З. М., Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 46–55.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, 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 у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.544–553.*
6. 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. Єрмоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.513–527.*
7. 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. Єрмоменко, 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.*
8. Болтівець С. І., Єрмоменко Е. А., Остряньська О. А., Єрмоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 144–155.
9. Буток О. В., Єрмоменко Е. А., Болтівець С. І., Єрмоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 220–231.
10. Бухтіяров О. А., Єрмоменко Е. А., Буток О. В., Єрмоменко В. Е. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 59–68.
11. Гречана Л. О., Гречаний О. М., Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг у новій українській школі. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 236–248.*
12. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоменко, С. М. Солодько // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-*

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

13. Гречаний О. М., Єрмоєнко Е. А., Черпак Ю. В., Суліма І. В. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки. С. 544–553.*

14. Гречаний О. М., Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 225–236.*

15. Гришук В. А., Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 14–28.*

16. Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 248–259.*

17. Гришук 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. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

18. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.537–544.

19. Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 20–28.*

20. Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 6–18.*

21. Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 6–20.*

22. Довгань Н. Ю., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 177–186.*

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

24. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // *Боевые искусства – ключи к совершенству* : периодическое издание. Харьков: Технологический центр. 2012. № 6. С. 4–5.

25. Єрмоєнко В. Е. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 112–122.
26. Єрмоєнко В. Е., Єрмоєнко Е. А. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 232–250.
27. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
28. Єрмоєнко В. Е., Єрмоєнко Е. А. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 181–192.
29. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом. *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. Вип. 2 (115). К. : Педагогічна преса, 2018. С. 36–41.
30. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 38–47.
31. Єрмоєнко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрмоєнко, М. О. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.
32. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 96–111.
33. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 103–120.
34. Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом. *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.
35. Єрмоєнко Е. А., Гречаний О. М. Бойовий хортинг – виховна система школярів України. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 214–225.
36. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 29–54.
37. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 169–181.
38. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України :*

матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 28–39.

39. Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Грищук В. Л. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 50–58.

40. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 31–39.

41. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України*. С. 192–203.

42. Єрмоєнко Е. А. Полторацький С. С., Суліма І. В., Марченко О. І. 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. *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.

43. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 19–33.

44. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України*. С. 124–136.

45. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України*. С. 112–124.

46. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // *Здоров'я та фізична культура*. 2014. № 8. С. 29–32.

47. Єрмоєнко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 55–70.

48. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України*. С. 136–147.

49. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини* / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

50. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

51. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Процес виховання у координатах духовного розвитку*

особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

52. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип. 1. – С. 125–127.

53. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.

54. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

55. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

56. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *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.

57. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 156–171.

58. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 147–157.

59. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. С. 7.

60. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

61. Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.

62. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

63. Єрмоєнко Е. А., Чибісов В. І., Говоруха О. О., Рейдерман Ю. І. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 92–103.

64. Єрмоєнко Е. А., Чибісов В. І., Рейдерман Ю. І., Загороднюк Д. А., Діхтяренко З. М. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102–111.

65. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 56–79.

66. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнко. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. С. 8–9.
67. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.
68. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.
69. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 120–131.
70. Єрмоєнко Е. А., Остряньська О. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом. *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.
71. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.
72. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.
73. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *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. 44–53.
74. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71-79.
75. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфе., 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.
76. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 69–79.
77. Єрмоєнко Е. А., Самоха Д. М. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях. *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-*

прат. 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. 61–65.

78. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 121–136.

79. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфологічно-функціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 112–121.

80. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 123–134.

81. Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В., Гришук В. Л., Бадьора С. М. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 196–219.

82. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 147–163.

83. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

84. Єрмоєнко Е. А., Тішин А. В. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-прат. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 259–271.

85. Єрмоєнко Е. А., Федорченко Т. Є., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко В. Е. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 139–146.

86. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

87. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.

88. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.

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

90. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 20 с.

91. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. С. 298–320.

92. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

93. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексеичук, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.
94. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 31 с.
95. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 15 с.
96. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.
97. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів загальної середньої освіти / Деревянко В. В., Коломоєць Г. А. / Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. С. 420–455.
98. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.
99. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
100. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
101. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
102. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг». *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 172–183.
103. Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу*. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
104. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.
105. Єрмоєнко Е. А. Основоволожні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 21–30.
106. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпін : Університет ДФС України. С. 39–51.

107. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

108. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

109. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 51–63.

110. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 147–158.

111. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.].* К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 139–146.

112. Єрмоєнко Е. А. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць.* К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 194–207.

113. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 101–112.

114. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

115. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

116. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 63–75.

117. Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 158–169.

118. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

119. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

120. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 49 с.
121. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 23 с.
122. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 32 с.
123. Єрмоєнко Е. А., Болтівець С. І., Суліма І. В., Єрмоєнко В. Е. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 158–165.
124. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 187–205.
125. Єрмоєнко Е. А. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23-24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пащенко 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. 171–181.
126. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.
127. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.
128. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.
129. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
130. Єрмоєнко Е. А. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 251–260.
131. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України*. С. 203–214.
132. Єрмоєнко Е. А. Філософія бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 80–101.
133. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні. *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.
134. Єрмоєнко Е. А. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 261–274.
135. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом. *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пащенко 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. 5–12.
136. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 436 с.
137. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

138. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 115–123.
139. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беґа, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
140. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів [уклад. Дятленко С. М.]. – Київ : Літера ЛТД, 2018. С. 336–353.
141. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. С. 155–164.
142. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2010. 108 с.
143. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
144. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
145. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).
146. Єрмоєнко Е. А., Фалєєв Р. Г., Саксєєв С. В. Хортинг фехтування : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2020. 450 с.
147. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.
148. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 берез. 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К, 2014. – С. 87–91.
149. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.
150. Івашковський В. В., Єрмоєнко Е. А. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 130–138.
151. Короткова Т. П., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М. Ознаки психофізіології стресу та особливості його вплив на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 137–146.
152. Литвиненко А. М., Єрмоєнко Е. А., Остапенко О. І., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 208–216.

153. Лях В. В., Єрмоєнко Е. А. Інноваційні підходи у боротьбі «лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 164–176.

154. Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант). *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.

155. Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Мельник О. В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.

156. Остапенко О. І, Зубалій М. Д., Єрмоєнко Е. А., Тимчик М. В. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 166–172.

157. Остряньська О. А., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 173–186.

158. Параниця С. П., Єрмоєнко Е. А., Коломоєць Г. А., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 102–111.

159. Петрович Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 34–45.

160. Петрович Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.

161. Присяжнюк С. І., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 206–218.

162. Присяжнюк С. І., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.

163. Пустолякова Л. М., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 187–195.

164. Радчук Н. І., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 83–93.

165. Сичов С. О., Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 219–225.

166. Суліма І. В., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М., Полторацький С. С. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 71–82.

167. Тимчик М. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. Вип. 1. К.: Педагогічна преса, 2014. С. 38–41.
168. Тішин А. В., Єрмоєнко Е. А. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 271–283.
169. Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 80–87.
170. Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Суліма І. В., Полторацький С. С. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 40–49.
171. Хатько А. В., Єрмоєнко Е. А., Гришук В. Л., Ляховець О. О. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 47–53.
172. Чаплигін В. П., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Короткова Т. П. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 135–143.
173. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.
174. Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Біла В. Р., Бондарчук В. В., Бобік С. П. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції об'єднаних сил. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р.* / Ін-т модернізації змісту освіти / Мін-во освіти і науки України. С. 513–527.
175. Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Біла В. Р., Гришук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. *Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р.* / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 75–88.
176. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bila V. R., Bondarchuk V. V. Bobik S. P. (2020) *Boyovyi khortynh 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 profesinykh 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.
177. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortynh u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

178. Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A. (2020) *Boyovyi khortynh yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh 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.

179. 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.

180. 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.

181. 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. – C. 1-23. – Web of Science.

182. 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.

183. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (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. 247–252.

184. 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.

185. 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>.

186. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

188. 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.

189. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

190. Tymchuk, 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 ridni shkoli*: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

191. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi S. S., Sulima I. V., Marchenko O. I. (2020). *Boyovyi khortynh yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydiv nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

192. Yeromenko, Eduard. Combat horting and culture of athletes. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 94–102.

193. Yeromenko E. Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.533–537.

194. Yeromenko E. (2020) Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonallennia 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.

195. 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.

196. Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

198. Yeromenko, Eduard. 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.

199. Yeromenko Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // *Формування*

- цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.
200. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dla dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
201. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
202. 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.
203. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dla zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishniyi 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.
204. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortynhu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
205. 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.
206. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (seksiynoi) roboty Khortynh dla 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.
207. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovoho 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.
208. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dla zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh* [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
209. Yeremenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenuvanna 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.
210. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti kursantiv I pratsivnykh 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.
211. 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.
212. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
213. 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.
214. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). *Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh*

ekhhokardiohrafii [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.

215. 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.

216. 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).

217. Yeromenko E. (2015). *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).

218. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynghu* [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.

219. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti 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.

220. Yeromenko, V. (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 hortynghu*: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

221. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatologichnykh 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.

222. 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.

ПРОГРАМА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ ДЛЯ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який відіграє досить важливу роль у суспільстві. Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Бойовий хортинг заснований на оздоровчих, бойових і культурних традиціях українського народу, і є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Основним завданням самостійних занять бойовим хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Бойовим хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання тощо.

Програма самостійних занять бойовим хортингом має рекомендаційний характер, реалізується вихованцями секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти та розрахована на три роки самостійних занять.

Мета програми – формування у вихованців секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти базових компетентностей особистості засобами бойового хортингу та самостійне поліпшення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки у виді спорту бойовому хортингу.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, що забезпечує ознайомлення дітей із поняттями і технікою бойового хортингу, мистецтвом захисту й наступу, тактикою ведення сутички;

практичної, що сприяє оволодінню практичними навичками прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формуванню рухових навичок;

соціальної, що сприяє формуванню ціннісного ставлення дітей до занять бойовим хортингом та власного здоров'я.

Бойовий хортинг – це не тільки фізичне виховання і практичні навички самозахисту чи бажання зробити спортивну кар'єру, а й постійна праця над самим собою, безперервна самопідготовка і самовдосконалення, розвиток сили волі, сміливості, володіння собою, витримки і самодисципліни.

Навчальна програма передбачає 3 роки самостійного самовдосконалення у виді спорту бойовому хортингу. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підбору, добору ефективних засобів і методів

навчання (ігрові, змагальні, тренувальні). Форми організації самостійних занять бойовим хортингом: тематичні заняття, тренувальні заняття, спортивно-оздоровчі заходи.

У юних спортсменів бойового хортингу формуються передумови для самостійного оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом самостійного навчання бойовим хортингом є засвоєння прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формування рухових навичок.

Самостійні заняття бойовим хортингом характеризуються подальшим закріпленням техніко-практичних прийомів та детальнішим удосконаленням рухів, формування здатності комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми під час проведення сутичок.

Основна увага звертається на самостійні практичні заняття, тобто спеціальні загальнорозвивальні вправи, тренувальні сутички, самопідготовку, участь у змаганнях, турнірах тощо. В залежності від рівня фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу передбачається різна ступінь тренувальних навантажень, які спортсмен призначає собі самостійно.

Програма орієнтовна. Керівник секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти залежно від інтересів дітей, рівня їх фізичної підготовки, індивідуальних та вікових особливостей, психофізіологічних можливостей може координувати їхні самостійні заняття або розширювати матеріал кожного розділу, а також вводити нові теми, проводити бесіди і давати поради щодо самостійного удосконалення спортсменами бойового хортингу своєї фізичної і техніко-тактичної підготовки.

I. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (1-й рік занять)

1. Вступ

Теоретична частина. Знайомство з новою інформацією про бойовий хортинг через спілкування з видатними спортсменами та засоби масової інформації. Ознайомлення з індивідуальним планом тренувальних занять і правилами внутрішнього розпорядку секції бойового хортингу, а також методичною літературою з бойового хортингу. Самостійне вивчення правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Протипоказання до занять бойовим хортингом. Дотримання режиму і правил особистої гігієни.

Практична частина. Підготовка робочого місця тренувань в залі чи на природі.

2. Загальне уявлення про бойовий хортинг

Теоретична частина. Основні поняття бойового хортингу. Ознайомлення з витоками, історією бойового хортингу, визначними спортсменами-професіоналами. Вивчення професійної термінології. Особливості психології чемпіонів з бойового хортингу: сучасне і минуле.

Практична частина. Заочна екскурсія «Будемо знайомі: відомі спортсмени-професіонали, чемпіони Європи та світу з бойового хортингу».

3. Спортивне тренування

Теоретична частина. Спортивне тренування: мета, завдання і принципи бойового хортингу. Психологічна і фізична підготовка спортсменів бойового хортингу. Форми організації спортивного тренування. Профілактика спортивного травматизму.

Практична частина. Практикум «Надання першої допомоги постраждалому». Самоконтроль на заняттях бойовим хортингом. Організація самостійних занять. Практикум проведення тренування.

Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

4. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри з товаришами по секції, які підтримують самостійні тренування за межами секції бойового хортингу навчального закладу.

5. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з технікою бойового хортингу. Вміння наносити удари та виконувати кидки.

Практична частина. Тренувальні вправи. Спеціальні вправи. Контрольні вправи (самостійне підведення підсумків).

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Ознайомлення з основними видами захисту в бойовому хортингу

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрольні вправи.

7. Наступальні дії

Теоретична частина. Основні методи наступу.

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання. Спарингові тренування. Відкритий хорт.

9. Виховні заходи

Теоретична частина. Бесіда з товаришами по секції бойового хортингу: «Азбука здоров'я». Тематичне заняття «Життя людини – найвища цінність». Година спілкування «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим». Диспут «Куріння – шкідлива звичка».

Практична частина. Ігрова програма під час канікул «Граємо на природі». Гра «Веселі старти». Урок ввічливості. Конкурс «Кращий спортсмен бойового хортингу».

10. Підсумкові заняття

Практична частина. Повторення вивченого. Контрольні вправи.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів;
основні види захисту і нападу;
основні методи захисту і нападу;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми бойового хортингу.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту у стійці і партері;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (2-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з індивідуальним планом тренувань, програмними засадами, планом роботи секції бойового хортингу закладу позашкільної освіти і правилами внутрішнього розпорядку. Вивчення інструкції з техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.

Практична частина. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Підготовка робочих місць для тренувань.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Ігрові вправи. ЗФП. Акробатичні вправи. Силкові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Вміння проводити кидки з переводом у партер.

Практична частина. Спеціальні вправи. Бойова стійка: лівобічна, правобічна, фронтальна. Спеціальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів бойового хортингу

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот. Освоєння прямих ударів ногами. Комбінація ударів.

Практична частина. Спеціальні вправи. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Тренувальні вправи. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по тулубу. Правий прямий по тулубу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Спеціальні вправи. Тренувальні вправи. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Тренувальні вправи. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокаж, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Захист від комбінації ударів руками і ногами. Техніка захисту від ударів ногами зверху. Захист від ударів руками зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи.

7. Мистецтво контратаки

Теоретична частина. Вивчення основних контрударів. Вивчення контркидків

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрудари проти лівого прямого. Спеціальні вправи. Освоєння техніки контрударів проти правого прямого. Тренувальні вправи. Проведення контркидків.

8. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Вивчення теми: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації».

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Особливості переходу від захисту в атаку. Тренувальні вправи.

9. Тактика бойового хортингу

Теоретична частина. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні тактичні прийоми. Вивчення матеріалу: «Як перемогти невпевненість у собі».

Практична частина. Тренувальні вправи.

10. Навчальні сутички

Сутички без контакту, з неповним контактом, повним контактом. Змагання.

11. Підсумкові заняття

Практична частина. Контрольні тести з фізичної підготовки, Контрольні сутички.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари та контркидки;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування з бойового хортингу;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів руками і ногами, кидків, прийомів партеру;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху.

III. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (3-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи секції бойового хортингу і правилами внутрішнього розпорядку закладу позашкільної освіти. Інструктаж з техніки безпеки. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Дотримання режиму і правил особистої гігієни. Форми організації спортивного тренування.

Практична частина. Практикум проведення тренування. Профілактика спортивного травматизму. Практикум надання першої допомоги постраждалому.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Бойова стойка спортсмена бойового хортингу. *Практична частина.* Тренувальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот.

Практична частина. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по корпусу. Правий прямий по корпусу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Освоєння прямих ударів ногами. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Комбінація ударів. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута. Тренувальні вправи.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокування, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Техніка захисту від ударів ногами зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи. Захист від ударів руками зверху.

7. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Виклик удару супротивника. Бесіда: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації». Основні контрудари. Особливості переходу від захисту в атаку. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні прийоми.

Практична частина. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання.

9. Контрольні сутички

Змагання.

10. Масові заходи

Участь у святах, ігрових програмах тощо.

11. Підсумкові заняття

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію та розвиток бойового хортингу;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари;

основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
створення зручних для нападу ситуацій під час ведення сутички;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху;
адекватно застосовувати методику самозахисту.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ, ОЗДОРОВЧОЇ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ, ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ ІЗ ВИХОВАНЦЯМИ ГУРТКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1. Методика проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого та середнього шкільного віку (1–4, 5–9 класи)

Загальнорозвивальні гімнастичні вправи вважаються основою будь-якої фізичної діяльності. Їх перевага – різноманітність, доступність у сприйнятті та виконанні й оздоровчий вплив, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальними фізичними вправами, які потрібно робити щодня, кожна дитина може забезпечити гарний настрій на весь день, добре самопочуття та відчуття свого здоров'я. Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я. Тренеру-викладачу гуртка з бойового хортингу разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби кожен день дитини починався з ранкової гігієнічної гімнастики.

Хай ваші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Тривалість гімнастичних вправ повинна бути не більше як 10–20 хв., а комплекс вправ повинен включати 9–16 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати прості вправи і поступово переходити до більш складніших. Кожна вправа несе в собі помірне фізичне навантаження.

Орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики

Комплекс 1.

1. Вправи виду «потягування»

Ці вправи необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки, гнучкості хребта, зміцнення плечового поясу, зміцнення постави.

Приклад: вихідне положення – ноги на ширині плечей. Руки вгору, прогинаємось у хребті назад разом із закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу

Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкались одна одної.

Оберти руками з максимальною амплітудою назад і вперед.

Ривкові рухи руками вгору та вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглобу

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом уперед, назад, вліво, вправо.

Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглобу

Руки на колінах. Кругові рухи колінами по годинниковій стрілці. Оберти всередину та назовні.

Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги, спочатку лівої, потім – правої.

5. Вправи для зміцнення гомілковостопного суглобу

Ногу вперед на носочок, виконуємо оберти вліво та вправо.

Комплекс 2.

«Літак». В. П. – 1 – розвести руки в сторони – вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 – повернутися у В. П.; 3–4 – те ж, піднімаючи праву ногу.

«Натягни лук». В. П. – 1 – руки вгору – назад, максимально прогнутися; 2 – В. П.;

«Вітряний млин». В. П. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва – внизу. Поперемінні кругові обертання рук вперед і назад.

«Пружина». В. П. – 1–2–3 – повільно сісти; 4 – швидко повернутися у В. П.

«Циркова конячка». В. П. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін, що торкаються долонь рук.

«Підстрибни вище» – підскоки на місці випрямляючись.

Ходьба на місці.

Комплекс 3.

В. П. – 1–4 – ходьба на місці на носках, руки вгору – вдих, 5–8 – руки вниз, звичайна ходьба на місці – видих. До 40 кроків у спокійному темпі.

В. П. – 1 – руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на носок, прогнутися в спині – вдих, 2 – руки вниз, приставити ногу – видих, 3–4 – те ж з правої ноги. Повторити 6–8 разів.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1–2 – стискаючи пальці в кулаки, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима – вдих, 3–4 – В. П. – видих. 6–8 разів у повільному темпі.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1 – поворот тулуба вліво, оплеск у долоні над головою – вдих, 2 – В. П. – видих, 3–4 – те ж. Виконувати 6–8 разів у кожную сторону.

В. П. – руки на поясі. 1 – ліву ногу вбік, 2–3 – нахили тулуба вліво, 4 – В. П., 5–8 – те ж з правої ноги. 4–6 разів у кожную сторону. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стислі в кулаки. 1 – повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В. П., 3–4 – те ж іншою рукою. 8–10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удари в одному напрямку. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки – назад у замок. 1–2 – нахил вперед, руки якомога більше вгору – видих, 3–4 – В. П. – вдих. 6–8 разів у середньому темпі.

В. П. – 1 – стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 – те ж, руки вниз. До 20–30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15–20 с.).

Після виконання вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдосі піднімаємо руки вгору, а на видосі – опускаємо вниз.

Кожну вправу необхідно робити від 5 до 10 разів. Кількість залежить від бажання дитини.

Щоденна ранкова гімнастика – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою!

2. Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей

Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі. Весь комплекс необхідно перетворити на гру. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного та галасливого, різкого та короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск у долоні!», «Накачайте легені як шини у машини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку відсутня мотивація збереження та зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути така: «Хлопці! Наші пращури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так поступають усі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, який заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга та підвищується інтерес до зарядки. Як показала практика, діти швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики та надалі виконують його з великим задоволенням, виявляючи емоційний підйом.

Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу й у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В. П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «видихнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушко»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь у думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (погляд у підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати та не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В. П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (ліктьї вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихи носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3–4 с. – пауза. Зробити ще 4 коротких вдихи і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В. П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки та притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху різко штовхнути кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути у В. П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд уже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3–4 с і знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання й одночасно поворот тулуба –

різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати та розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В. П.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» ідуть паралельно одна одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити та не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) й одночасно – голосний і короткий вдих носом у другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку й уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно та легко, дуже низько не нахилятися, досить «уклону» в пояс Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил уперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «зі стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати та не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

3. Методика організації та проведення фізкультхвилинки і фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Традиційні фізкультхвилинки проводяться під час навчальних занять, коли діти знаходяться в сидячому положенні, з метою зняття стомлення. Проведення фізкультхвилинки перш за все позитивно впливає на емоційний стан, забезпечує відновлення працездатності, підвищує настрій дітей, знижує статичні навантаження, попереджає тим самим порушення постави. Завданням педагога саме є оптимізація цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з метою здобуття максимального оздоровчого ефекту. У комплекс вправ також включені елементи рефлексотерапії, тобто сукупність прийомів цілеспрямованої, переважно крапкової дії на організм шляхом роздратування рецепторного апарату шкіри та належних тканин.

Цей метод (акупресура) надає дію через так звані активні крапки. У відповідь на роздратування певних активних крапок в організмі виникають

реакції, що забезпечують його адаптацію до змін зовнішнього середовища, й інші захисні реакції, активізується діяльність внутрішніх органів, регулюється м'язовий тонус, знижується нервово-психічна напруга, досягається релаксація.

Від крапки багато в чому залежить ефект (управління життєвої енергії). Так, через дію на активні зони ступні – цього розподільного щита – можна «підключитися» до будь-якого органу людського організму та стимулювати чи гальмувати його діяльність. Дія на активні зони колінного суглоба сприяє підвищенню опірності організму до вірусних і алергічних захворювань, оскільки роздратування цих зон призводить до збільшення синтезу інтерферону. Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посиляють імпульси в центральну нервову систему. Натиснення на середній палець стимулює мозок, знижує кров'яний тиск. Впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. За допомогою масажу біологічно активних крапок на вушній раковині можна швидко підняти тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, що лімітують працездатність.

Також в комплекс включені вправи дихальної гімнастики, що викликають у дітей емоційний підйом, поліпшуючі кисневий обмін, дають оздоровчий ефект.

Методика проведення фізкультпауз

Фізкультхвилинки проводяться на кожному теоретичному занятті між 20-ю і 25-ю хвилинами протягом 1,5–2 хв. Кожен комплекс фізкультхвилинок складається з 5–6 вправ, повторених 5–6 разів, з них 3 вправи – із запропонованих (по одному з кожного блоку).

Педагогу, тренеру-викладачу з бойового хортингу, що працює в дошкільному закладі або в загальноосвітньому навчальному закладі з школярами початкових класів, необхідно вивчати весь матеріал – у тому числі і теоретичні обґрунтування кожної вправи, зацікавлювати та заохочувати дітей до виконання вправ.

Орієнтовні комплекси фізичних вправ фізкультурної паузи

Для учнів 1 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1–2 – руки вперед-вгору, подивитись на них, прогнутись і потягнутись (вдих); 3–4 – В. П. (видих). Повторити 4–6 разів у повільному темпі. Руки не згинати, долоні в середину.

2. В. П. – сидячи за столом, руки за голову. 1 – поворот вліво (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 3–4 рази в кожний бік. Сидіти за столом із зімкнутими в колінах. Повертаючи тулуб, ноги з місця не зрушувати.

3. В. П. – сидячи за столом, руки на пояс. 1 – нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 4–6 разів у середньому темпі. руки не згинати, нахилитися вбік, дивитись і повертати голову в сторону нахилу.

4. В. П. – сидячи на кріслі, боком до столу, ноги прямі, одна рука спирається передпліччям на стіл, друга на спинку крісла. 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випрямити вперед; 3 – зігнути; 4 – В. П.; 4–8 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

5. В. П. – сидячи на кріслі, руки на столі. 1–2 – стати в положення основної стійки, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 2 класу. Вправи виконуються стоячи біля крісла.

1. В. П. – стоячи лівим боком до спинки крісла, ліва рука на спинку крісла, права на пояс. 1 – крок правою, права рука вгору; 2 – В. П.; 3 – крок вправо, нахил вліво, права рука вгору; 4 – В. П.; 5–8 – те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожную сторону.

2. В. П. – те саме. 1 – присід, права рука вперед; 2 – В. П.; 3–4 те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожную сторону.

3. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла, руки на спинку крісла. 1 – мах лівою ногою в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме другою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

4. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла на відстані кроку, руки на спинку крісла. 1–2 – нахил вперед (руки прямі, спина пряма); 3–4 – В. П.; 5–6 – нахил назад (таз вперед, руки прямі); 7–8 – В. П. Вправа виконується в повільному темпі. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – те саме. Біг на місці в середньому темпі 8–10 с. Після бігу перейти на ходьбу на місці.

Для учнів 3 класу. Вправи виконуються стоячи на килимці в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами руки вгору, стати навшпиньки, потягнутися, пальці рук розставити силою, глибоко вдихнути; 3–4 – дугами вперед руки вниз, опуститися на всю ступню, видихнути. Повторити 6–8 разів

2. В. П. – стійка ноги нарізно, кисті стиснуті в кулак. 1 – поворот тулуба вправо, енергійно розвести руки в сторони, пальці випрямити; 2 – В. П.; 3–4 – те саме в інший бік. Повторити 4–6 разів у кожную сторону.

3. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед і назад, повороти – вліво і вправо. Виконати по 6 нахилів і поворотів. Рухи головою виконуються в повільному темпі з максимальною амплітудою.

4. В. П. – вузька стійка. 1–2 – присід, руки вперед; 3–4 – В. П. Повторити 10–12 разів.

5. В. П. – основна стійка, руки вгору, пальці розведені. 1 – стискаючи кисті в кулак, дугами вперед вільний мах руками назад з пружним напівприсідом; 2 – мах руками вперед, з пружним напівприсідом повернутись у вихідне положення. Повторити 10–12 разів.

Для учнів 4 класу. Вправи виконуються на хорті в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами назовні, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

2. В. П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – зігнути ліву ногу, високо піднімаючи коліно, торкнутися коліном правого ліктя; 2 – В. П.; 3–4 – те саме, торкнутися правим коліном лівого ліктя. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

3. В. П. – вузька стійка, руки за голову. 1–3 – три пружні нахили вперед прогнувшись; 4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

4. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом вправо. Повторити 4–6 разів.

5. Легкий біг на місці 30 с.

6. В. П. – О. С. 1–2 – дугами назовні руки вгору – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 5 класу. Вправи виконуються стоячи біля столу.

1. В. П. – О. С. 1 – дугами, руки вгору – вдих; 2 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

2. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – ліву ногу назад на носок – прогнутись; 2 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів лівою і правою ногою.

4. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – присід; 2 – В. П. Повторити 6–8 разів.

5. Ходьба на місці 15–20 с.

Для учнів 6 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1 – руки до плечей, лопатки звести, голову назад – вдих; 2 – В. П.; 3 – руки за голову, прогнутися, голову назад – вдих; 4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

2. В. П. – руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – руки за голову. 1 – нахил тулуба вліво; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом тулуба вправо. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

4. В. П. – руки в сторони. 1–3 – схресні рухи руками перед грудьми; 4 – ривком, руки в сторони. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – руки в замок на столі. 1–2 – руки вгору долонями догори – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

Комплекс вправ для включення у фізкультхвилинки

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посиляють імпульси в центральну нервову систему. Пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами. Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск, а впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. Необхідно використовувати натискання на пальці рук у поєднанні з дихальними вправами, і ці дії значно покращать самопочуття дітей. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3–4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі.

Вправа 2. Дія на активні крапки ніг.

Натискаючи на активні крапки підшви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні крапки підшов, слід сидяти катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластмаси. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні крапки.

Масаж рефлексогенних зон ступні – особливий спосіб боротьби зі стомленням. Зональний самомасаж підошви надає потужну тонізуючу загальнозміцнювальну дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних крапок на вушній раковині.

За допомогою їх масажу можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність.

Ретельно промасажувати натисканням середньої сили вушні раковини від верхньої частини до мочки. Тривалість – 10–15 с.

Вправа 4. В. П.: сидючи за столом (партою), ноги зігнуті, руки на колінах. «Перекочування» ступнів з п'яти на носок. Руками масажувати біологічно активні зони коліна. Тривалість масажу – 8 с.

Вправа 5. «Слон». Стоячи, ноги на ширині плечей або сидючи, притиснути голову до плеча й оглядіти зал (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малюєте «вісімку». Під час руху витягнути руку та дивитися на пальці. Якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре. Повторити іншою рукою.

Вправа 6. «Сова». Обхопити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову та поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 7. Творчий образ – «Тренер з бойового хортингу». Сидючи за столом (партою), опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про тренера з бойового хортингу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «бабусю», «дідуся», «зелену ялинку» або «сонечко».

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДґРУНТЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

Бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа бойового хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях*. Відповідно, **гасло бойового хортингу – «СИЛА І ЧЕСТЬ»**.

Бойовий хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоденного життя. Відповідно до викликів часу значення бойового хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки бойового хортингу необхідний бойовий дух – *Дух бойового хортингу*, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах.

Бойовий хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність.

Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Спортсмен бойового хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили.

Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в бойовому хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі не було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь спортсмена бойового хортингу – вища за фізичну силу.

Бойовий хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична невідношеність. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакуючих форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам'ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам'ять

запам'ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності спортсменів бойового хортингу.

Бойовий хортинг – це спорт.

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні сутички є перевіркою прогресу спортсмена бойового хортингу в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.

Навчання бойовому хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, бойовий хортинг розглядається як *засіб формування* багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей бойового хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя спортсмена бойового хортингу*. Процес підготовки спортсмена бойового хортингу виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань. Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися.

Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змитає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що бойовий хортинг, насамперед, виховує духовно.

Не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів

бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість, саме бойовий хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття бойовим хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття бойовим хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа бойового хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтесь на перемозі, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизують в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтесь на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є

стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледей закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюбів, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається бойовим хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силеве психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином:

ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Етикет (франц. *etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з бойового хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що постійно виступає за такими жорсткими і справедливими регламентованими правилами спортивних змагань, виявить і покаже йому всі позитивні та негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення і прояву лінії, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, спортсмен бойового хортингу знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, спортсмен приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат у тренуванні, на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує його строк життя.

Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений в Етичному кодексі бойового хортингу. Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється тренувальна і змагальна діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна мають бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого та культурного напрямку, незалежно від часу і місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу бойового хортингу:

- правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

- правила поведінки на змаганнях;

- правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з бойового хортингу;

- правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни бойового хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація бойового хортингу проводить заняття і навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого та юнацького віку

дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі).

Спортсмен зобов'язаний постійно інформувати батьків про свої тренування і плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу бойового хортингу бути присутнім на тренуванні і продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові бойового хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися неповажно стосовно них. І навпаки, позитивно обговорюючи своїх батьків, ви підіймаєте себе.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі бойового хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поведіння спортсмена в суспільстві серед оточуючих людей. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні інших людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен бойового хортингу має показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад спортсменам-початківцям

Спортсмен має постійно тренуватися, в житті, побуті та спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, відповідальність, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина, і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування

особисте тренувальне екіпірування, підходить до входних дверей спортивного залу.

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 м, приймає стійку етикету убік тренера і спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вказує тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самотійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самотійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги.

До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. За командою тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету бойового хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету та очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки бойового хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок сутички. Обов'язок кожного, хто займається – поводитися чемно і гідно, щоб у залі панувала сприятлива та гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу бойового хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для тренування, або сходячи з нього, спортсмен має виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця і тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самотійно зробити уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів.

Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування зобов'язаний застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елемента тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити

натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, обручки тощо, щоб, проводячи сутички та виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен бойового хортингу зобов'язаний виховувати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього. Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки прийомів та інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на їхні методичні підказки та зауваження.

Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи та уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен має стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули і зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові і продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходите між шеренгами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для проведення сутички з вами спортсмена, який є рівнем вищий за вас. Ніколи не відмовляйтеся від сутички, якщо вас запросили. Головна якість спортсмена бойового хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самотійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі бойового хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування має бути обмежене термінологією бойового хортингу.

Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортівка (куртка, брюки, пояс) є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поведінка глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаючи подивитися на тренування бойового хортингу, може вільно прийти та з дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є

проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця і колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу і напої, курити, виявляти глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу мають завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив.

Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя і здоров'я тих, хто навчається, спортсменів і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у спортсменів створює зайва імпульсивність, захоплення тренуванням і прагнення швидко зробити ту чи іншу дію, що нерідко змушує спортсмена забувати про безпеку, що йому загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження спортсменами більш високої кваліфікації бойового хортингу за початківцями.

Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки і безпеки навколишніх, а також для вивчення бойового хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен бойового хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету бойового хортингу – це знак поваги до бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння і релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову та стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в бойовому хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення та щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця і добровільно.

11. Особиста гігієна

Обов'язок і необхідність кожного спортсмена, який займається в клубі бойового хортингу – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом тренувального обладнання, колективного устаткування та особистим інвентарем.

Кожний спортсмен має завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шиккування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю бойового хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчати та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання.

Якщо у спортсмена виникло запитання до тренера, він має підняти праву руку вгору і таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самотійно без команди покидати тренувальний зал. Після закінчення заняття пересування по м'якому покритті заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо під час заняття спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він має запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак, при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості спортсмена бойового хортингу. Вони також позитивно впливають на глядачів.

Будьте стійким у сутичці, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не прагніть перемогти суперника нечесним або забороненим

прийомом, не шукайте компромісів у сутичці, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з бойового хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних сутичок виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження та екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок сутичок, нагородження;

не обурюючись рішенням суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну лексику, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта, секретарів змагань;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу бойового хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких спортсмену бойового хортингу доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу бойового хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, атестаціях, школах і спортивних таборах з бойового хортингу

Навчально-тренувальні семінари, атестації, школи, табори з бойового хортингу є діючим стимулом систематичних занять, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари та атестації використовуються тренерами з бойового хортингу для

підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, популяризації ідеї здорового способу життя в колективі клубу.

Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з бойового хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерів видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими.

Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах і атестаціях проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний спортсмен-початківець має можливість спілкування з досвідченими майстрами бойового хортингу, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в бойовому хортингу, вітати один одного уклонем етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим за кваліфікацією в пізнанні техніки та комбінацій сутички;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно уникання та відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з бойового хортингу.

Під час проведення семінарів, атестацій, шкіл, спортивних таборів керівникам клубів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і працівникам Національної федерації бойового хортингу України, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв,

включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкогольні напої і цигарки, будучи одягненими у спортивну форму бойового хортингу – хортовку. Поважаючи себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити і прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісних із заняттями бойовим хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб бойового хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся бойовим хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближньої сутички, більш жорсткого та ефективного, ніж бойовий хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться тим, що ви практикуєте стиль бойовий хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку рукопашної сутички тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого життя і здоров'я, життя і здоров'я близьких рідних людей, членів вашої сім'ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо життєва ситуація для збереження честі і гідності змушує вас застосувати проти нападників силу бойового хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підвищить ваші спортивні можливості.

Знання неможливо купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерів за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя бойового хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, говорячи про нього в негативному тоні, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з великою повагою, дякуйте йому і особисто, і в його відсутності, перебуваючи на вулиці, у закладі освіти, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поведінці та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги спортивного та здорового

способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі бойового хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома та в інших місцях. У спортивному житті на шляху бойового хортингу немає виправдання ліні, у сутичці – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших закладах освіти, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням в усьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Національної федерації бойового хортингу України, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор спортсмена бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів.

В бойовому хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування серед людей, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет бойового хортингу завжди намагається підкреслювати ці важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена бойового хортингу і для оточуючих його людей. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина є відповідальною за свої вчинки, вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння інтернаціональною традиційною культурою поведінки не тільки дає спортсменам бойового хортингу можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Бойовий хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного.

Також дуже важливими є відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами закладів освіти і батьками. Будь-яка школа бойового

хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вмінню контролювати емоції і направляти думки. Бойовий хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного і духовного розвитку, формування відчуття справедливості, мужнього спортивного характеру та морально-етичного виховання.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу

Життєві принципи спортсмена бойового хортингу. Бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі. Він як бойове мистецтво виховує не тільки фізичну силу, а й розум, благородство. Бойовий хортинг є мистецтвом самовдосконалення. І досвідчений, і початківець, повинен бути мужнім, наполегливим, скромним і шанобливим до інших людей. Теорія і методика бойового хортингу розглядає своє мистецтво як засіб формування гармонійно розвиненої особистості, оскільки бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу включає в себе такі якості, як: ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, неможливість зради, самоконтроль, вірність у дружбі, повага до оточуючих.

При вступі до школи бойового хортингу учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яким його навчили і буде слідувати законам бойового хортингу, завжди дотримуватися їх, і якщо стане вчителем – передасть істинне вчення своїм учням.

Не відразу засновник прийшов до основних принципів своєї ефективної системи. Тривалий час вивчалися системи підготовки в різних школах, відбувався їх творчий і ретельний аналіз. Досвід бойових дій у підрозділах спецпризначення під час війн, допитливий розум, природна кмітливість відрізняли його у зіткненні зі спеціалістами інших військових і прикладних систем підготовки воїнів. Ці історії знайшли своє відображення в знаменитих навчально-методичних книгах і фільмах, викладених інструкціях тощо. В бойовому хортингу велике значення надається досягненню максимального результату. Це означає, що метою бойового хортингу є досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, залишаючи свої сили під контролем. Максимальний результат – фундамент бойового мистецтва.

Більше того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання людей. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, бойовий хортинг – це мистецтво життя.

Бойовий хортинг як фізична освіта

Мета фізичної освіти у системі бойового хортингу полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. Далі, в процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. В бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла. Крім того,

необхідні регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу несуть у собі основи атаки і оборони, а навчальні сутички являють собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно з принципом найбільшої ефективності і повного використання сили.

Бойовий хортингу як спорт

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Летальні прийоми в ньому заборонені, і суперники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належного почуття часу. Навчальні сутички являють собою, передусім, перевірку прогресу спортсмена в освоєнні цього мистецтва і дозволяють учневі оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, і її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання

Заняття бойовим хортингом допомагає спортсмену стати більш пильним, впевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш вагомо те, що бойовий хортинг розглядається як засіб навчання застосуванню принципу взаємодопомоги і співпраці. У застосуванні до суспільного життя такі важливі принципи бойового хортингу як старанність, гнучкість, економичність, хороші манери й етична поведінка – є величезним благом для всіх оточуючих людей.

У своїй методиці засновник виділив наступні принципи бойового хортингу в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, за іншими людьми та всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством.

Сьогодні спортивна сторона бойового хортингу виступає в якості ведучої, більш того, чи не єдиною. Те, що ми маємо сьогодні під назвою «бойовий хортинг», поступово змінюється від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські роздуми засновника не є затребувані у сучасному житті. Всі бачать лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первинну форму. Техніку бойового хортингу слід розглядати як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на жаль, усе поставлено на показовий результат, ті ж золоті медалі, бали, суддівські оцінки, секунди, що принесли багато бід нашому вітчизняному спорту та недоліки у вихованні молодого покоління. На батьківщині бойового хортингу, в Україні, питання престижу на світовому хорті відтіснили на другий план глобальні просвітницькі ідеї, якими керувався засновник.

Традиції під час тренування

1. Під час тренування діють суворі правила, засновані на традиційному спортивному етикеті та загальнолюдських поняттях про гідну поведінку. Дух кожного тренувального залу, сприйнятий безпосередньо від усіх вчителів бойового хортингу, і саме спортивний зал є тим місцем, де їхнє вчення незмінне. Поважати це вчення і щиро йому слідувати – обов'язок кожного, хто тренується у цьому місці.

2. Обов'язок кожного спортсмена бойового хортингу – поводитися так, щоб у залі панувала сприятлива і гармонійна атмосфера взаємної поваги.

3. Прибирання залу можна уподібнити принесенню молитви вдячності. Кожен спортсмен бойового хортингу зобов'язаний брати участь у прибиранні, очищаючи тим самим власний розум і серце.

4. Зал бойового хортингу не може використовуватися для жодних інших цілей, крім регулярних занять, без особистого дозволу вчителя.

5. Тільки вчитель вирішує, будете ви займатися в його групі чи ні. Знання не можна купити. Ті гроші, що ви платите щомісяця, служать для утримання залу. До того ж, вносячи цю плату, ви маєте можливість віддячити вчителю за отримані знання. Обов'язок кожного – платити за навчання вчасно.

6. Поважайте бойовий хортинг як велике вчення в тому вигляді, в якому воно сприйнято і передано вам вчителем, поважайте місце тренувань, поважайте речі, необхідні для занять, поважайте один одного.

Бойовий хортинг – перший з усіх видів військових єдиноборств і бойових мистецтв, який увійшов у шкільну програму і давно вже здобув всеукраїнську славу.

Вимоги до послідовника від засновника бойового хортингу

Людина у бойовому хортингу – спортсмен-воїн: не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їх влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядковуй свої примхи розуму і волі; сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві бойового хортингу: кожен рівний кожному, всі рівні всім, кожен дорівнює всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, і коли братерство визнає тебе, і твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

Відданість істинному вченню: якщо ти не віриш вчення, значить ти відкидаєш вчення; вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш; шукай власних переконань; вірити як усі, значить – не вірити вчення; ніколи не піднімай віру над розумом; твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

Слово послідовника бойового хортингу: тобі ціна – твоє слово; не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова; якщо можеш змовчати – не говори нічого; слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів; не можеш почути вухами – слухай серцем; визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє.

Відношення до справи: будь там, де важче; не роби нічого наполовину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; підпорядкуй інших, інакше підпорядкують

тебе; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

Спортсмен бойового хортингу у конкуренції: сильний завжди виживає, слабкий завжди гине; те, що ти тримаєш надійно, у тебе ніхто не відніме; не чекай, коли тебе зіб'ють з ніг, думай заздалегідь – почни першим; не йди в один невдалий слід двічі; якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці.

Шлях до своєї мети: кожна стріла в ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети; якщо ти досяг усіх своїх цілей – значить ти вже не живий.

Міра і стриманість: у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе; не відокремлюй себе від дружби ні у великому, ні в малому; не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості; не бажай іншому – не отримаєш сам.

Гідність послідовника бойового хортингу: тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує; не вір тому богу, який робить тебе рабом і нікчемою.

Майно і речі: презри зайву розкіш і багатство, бо тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно – не твоє.

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

У культуру українського народу входить створений ним вид спорту бойовий хортинг. Він є наступником бойових мистецтв стародавньої України. Протягом століть ці бойові мистецтва, як бойова культура та навички, супроводжують у повсякденному житті дітей і дорослих, виробляють в українців життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність. Багато з них мають багатовікову історію: вони збереглися до наших днів у вигляді бойового хортингу з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції українців. Вони удосконалювалися в міру господарської діяльності людини, у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції українців залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо.

Крім збереження народних традицій, бойовий хортинг як національний професійно-прикладний вид спорту дуже впливає на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості у молоді. Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих національних видів спорту як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Отже, і бойовий хортинг набув характерних рис українського народу. Україна – це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці освоїли величезну кількість видів спорту. А у світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою і світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими бавилися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Національним видом спорту України є бойовий хортинг. Завданням спортивної сутички бойового хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у сутичці бойового хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Бойовий хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Бойовий хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний вид спорту.

Результатом спортивної сутички бойового хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати сутичку. Саме тому в бойовому хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії. В арсенал дозволених прийомів сутички входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, бойовий хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих спортсменів бойового хортингу збільшується.

З історії прадавнини бойовий хортинг мав назви простих сутичок, у яких хлопці виясняли, хто сильніший і спритніший. Кулачні сутички з боротьбою на українських слов'янських землях часто проводилися як потіха, що представляє собою бій кулаками та захвати за шию і кінцівки. Ця форма існувала в прадавній Україні починаючи з глибокої давнини до початку XVIII століття. Крім розваги, сутички були своєрідною школою бойової звитяги, школою війни, що розвивала у народу навички, необхідні для захисту Батьківщини, своїх земель.

Починаючи з самого раннього віку українські діти за допомогою різноманітних ігор, боротьби і метання поступово привчалися до того, що потрібно вміти постояти за сім'ю і самих себе. Коли діти ставали дорослими, ігри переростали у справжні сутички, відомі як «кулачні або рукопашні сутички». Вони зазвичай проводилися у свята. За кількістю учасників вони ділилися на: «вулиця на вулицю», «село на село», а у козацькому середовищі – «курінь на курінь». Влітку сутички проходили на майданах і площах, взимку – на полянах, замерзлих річках і озерах. У сутичках брав участь і простий народ і торговці.

Існували види кулачної сутички: «один на один», але найпоширенішим видом масової сутички була – «лава на лаву». Сутичка ділилася на три етапи: спочатку билися хлопчак, після них – неодружені хлопці, а в кінці у лаву ставили і дорослі. Не дозволялося бити лежачого або того, хто присів, хапати за одяг. Завдання кожної сторони полягало в тому, щоб звернути сторону противника у втечу або хоча б змусити відступати. Лава, яка програла «хорт» (майдан чи територію, на якій йшла сутичка), вважалася переможеною. У кожній «лаві» був свій керівник – «ватажок», «курінний отаман», «бойовий староста», який визначав тактику сутички і підбадьорював товаришів.

Сутичка «один на один» був найбільш шанованим видом сутички серед дорослих чоловіків козацького роду. Сутички «один на один» могли організовуватися спеціальною людиною, а могли бути і стихійними. У першому випадку сутичка призначалася на певний день і час, а другий різновид міг проходити в будь-якому місці, де збирався народ: майдан, ярмарки, свята. Такі сутички також при потребі служили для підтвердження правоти відповідача в судовій справі. Цей спосіб довести свою правоту називався «визвати на хорт». Традиція «виклику на хорт» проіснувала на землях прадавньої України до кінця існування Запорозької Січі.

Техніку прадавнього бойового одноборства українців можна умовно розділити на змагальну і прикладну. Змагальна застосовувалася на дружніх зустрічах під час сільських гулянь, храмових свят, що супроводжувалося боротьбою, паличною і кулачною сутичкою. У цій техніці, як у спорті були неприпустимі технічні дії, що приводили до важких травмувань. Правилами в цих змаганнях служила чітка домовленість – договір бійців між собою про те, як вони будуть проводити сутичку. Умови такого договору між бійцями зазвичай обговорювалися перед кожною сутичкою і суворо дотримувалися. Порушники домовленості каралися товаришами бійців і самими бійцями з обох сторін. Домовленість могла забороняти, наприклад, бити в пах і потилицю, кидати на голову, ламати пальці, бити палицею по голові тощо.

У бойовій же техніці бойового мистецтва прадавніх українців ніколи не було домовленості, застосовувалося все, що приносило перемогу. Проте існували й деякі етичні обмеження, яких іноді дотримувалися і в застосуванні бойової техніки.

Говорячи про спорт в Україні, не можна не згадати про записи щодо ігрищ з сутичками в літописах Київської Русі, які відносяться до XI століття. Але історія розвитку бойового мистецтва українського народу зараз привела це до бойового хортингу. У країнах, де цей вид спорту носить постійний характер і має федерацію, з прилеглими до неї різними асоціаціями, використовується міжнародна назва організації «Всесвітня федерація бойового хортингу» – «World Combat Horting Federation». Традиції національного спорту сформувалися в Україні і розвиваються з часів Стародавньої Русі-України до нашого часу. Бойовий хортинг як осередок духовності України спрямований на виховання та розвиток фізичної і духовної культури особистості.

Бойовий хортинг утворився в Україні, і тому в подальшому активно розвивався. Його прийнято вважати національним видом спорту нашої держави. Протягом багатьох століть дані тренувальні методики супроводжували у повсякденному житті українську людину, виробили у неї особливі риси характеру і менталітету, а також важливі якості особистості, які відображають суспільний устрій народу і його погляди на навколишній світ. Варто відзначити, що український бойовий хортинг черпає свій початок з народних бойових звичаїв, які культивувалися в різних куточках придніпровської, запорозької, київської, таврійської землі протягом всієї їхньої історії. Національний вид спорту в Україні з'явився завдяки слов'янським народним іграм. Вони являють собою свідому діяльність, яка спрямована на досягнення певних цілей, встановлених правилами гри.

Національні забави українців склалися на основі традицій слов'ян-русичів. У них враховуються не тільки культурні та моральні, а й громадські, а також духовні ідеї і цінності слов'янського етносу. А сама лексична одиниця «забава» не мала розважального значення. Слово виражало собою масові події, навіть такі, що супроводжувалися при веденні бойових дій. З чого сформовані слов'янські ігри. Примітно, що в наших прадавніх іграх були поєднані відразу і розваги, і тренування. В українських забавах є унікальні і дуже цінні властивості. Наша культура не тільки виявляла, але і заохочувала тих, хто сильний духом і тілом.

Саме вона виховувала у древніх русичів (народність, що мешкала на землях України у XV–XVIII століттях) здатність прийняти на себе виклик, заступитися за скривдженого або слабкого, а також вміти подолати в самому собі почуття тривоги і слабкості. Український народ після тяжких трудових буднів із задоволенням брав участь в іграх дітей. Дорослі навчали малюків розвагам, відпочинку, народним гулянням. Однак ці заходи носили масовий характер. У них брали участь усі – від наймолодших до найсильніших і досвідчених. Люди відпочивали не тільки беручи участь в іграх, але і спостерігали в якості глядачів за тим, що відбувається. Національний український спортивний напрям, яким є бойовий хортинг, потрібно просувати в міжнародне спортивне співтовариство, у програму Всесвітніх Ігор, а далі і як олімпійську дисципліну. Бойовий хортинг як вид спорту необхідно зробити загальнодоступним і масовим. Потрібно прагнути до того, щоб наш національний вид спорту пробивався і в Олімпійські Ігри, і взагалі став відомим у світі. А головне, щоб про нього добре знали в Україні, щоб він розвивався у нас саме як масовий загальнодоступний вид спорту, який у спортивні зали залучає широкі маси дітей та молоді. При цьому він досить популярний серед громадян України. Але потрібно прагнути розширювати число учасників спортивних змагань з бойового хортингу.

Унікальність культури кожного народу є не тільки його відмітним знаком, а й становить феномен культурного різноманіття людської цивілізації в цілому. Таким феноменом в Україні є бойовий хортинг. Культура України повністю відображена в ньому, а також є невід'ємною його частиною. Україна – країна, що володіє величезним культурним спадком і багатовіковими військовими, бойовими, оздоровчими, лікувальними, культурними традиціями. Історичні та географічні особливості нашої країни сприяли тому, що Україна розвивалася як держава, де жили та розвивалися безліч культур, взаємодоповнюючи одна одну. Саме ця характерна риса робить український національний вид спорту привабливим для іноземців, які на протязі не одного століття намагаються досягнути загадкову українську душу, її доброту, щирість і довірливість, від якої іноді наш народ і страждає. Але бойовий хортинг, одночасно з виховними технологіями, є сильним прикладним одноборством, що підкреслює мужність і звитягу нашої нації.

Досягнення України в області спорту, літератури, музики, балету, театру, образотворчого мистецтва визнані в усьому світі. Бойовому хортингу виповнилося 11 років, і він тільки набирає обертів щодо свого розвитку в Україні і за кордоном. Але величезний потенціал бойового хортингу визнають не тільки українські майстри єдиноборств, а також провідні закордонні спеціалісти бойових мистецтв, які гарно відомі у світі.

Бойовий хортинг пронизаний культурою українців. Середовище життєдіяльності в сучасній Україні включає значну кількість цінних історичних об'єктів, пам'яток історії і культури, об'єктів культурної спадщини, маємо свою вишиванку, свій вид спорту бойовий хортинг, свою мову і культуру. Виходячи із законодавства визначення (обґрунтування) історико-культурної цінності є актуальним для різних типів об'єктів як матеріальних, так і духовних, що володіють ознаками об'єкта культурної спадщини. Неозброєним оком видно те, що бойовий хортинг безсумнівно володіє ознаками спадщини українського народу.

У роботах з виявлення цінності бойового хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності бойового хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус бойового хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Національної федерації бойового хортингу України, яка планує набути статусу національної спортивної федерації.

У наукових публікаціях все частіше піднімаються питання актуалізації історико-культурної цінності бойового хортингу як об'єкта історичного минулого в світлі сучасного спортивного розвитку людей. Питання актуальності кола робіт щодо виявлення, встановлення, визначення та збереження історико-культурної цінності бойового хортингу як об'єкта культурної спадщини також широко висвітлюються. Сучасні дослідники історико-культурної цінності спадщини України більшою мірою орієнтуються на вивчення історичних і загальнотеоретичних проблем, змістовних методичних питань та традицій, якими користується бойовий хортинг у своїй роботі. Система представлена логічним порядком послідовних заходів – науково-дослідних, експертних та правових дій. Відомості про історико-культурну цінність бойового хортингу, виявлені у ході наукових досліджень, стають основою для визначення експертами особливостей національного виду спорту – його предмета діяльності.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;

бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;

бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;

бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;

бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації Національної федерації бойового хортингу України.

Декларація
керівників і працівників всеукраїнської громадської організації, обласних,
міських та районних федерацій, окремих клубів
та спортивних секцій бойового хортингу в Україні

Ми, керівники і працівники всеукраїнської, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій бойового хортингу в Україні, відчуваючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток бойового хортингу і своєї країни заявляємо:

«Патріотизм»

1. Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства і керівниками громадських спортивних об'єднань бойового хортингу, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших сумісних зусиль, від того, як ми передамо вчення, бойові та культурні традиції українського народу залежить, яким буде світ, сім'я бойового хортингу, суспільство нового покоління.

Ми бажаємо мати мир для українців, здорове суспільство, міцну сім'ю, квітучу Державу, могутню Національну збірну команду України з бойового хортингу.

«Здорова нація»

2. Відчуваючи свою відповідальність перед майбутнім виду спорту – бойового хортингу, народженого та визнаного в країні, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвиненню в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, заразного сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.

«Професіоналізм»

3. Готуючи молодь стати майбутніми лідерами бойового хортингу в Україні, ми бачимо перспективу розвитку в укріпленні професійних відносин між місцевими осередками Української національної федерації. Відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в бойовому хортингу.

«Професіоналізм і порядність!» – віднині становляться життєвим девізом працюючого колективу Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»!

«З вірою в серці»

4. Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. Тільки з вірою в Господа Бога, згідно Його великих законів праведності, людина в змозі приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, які залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найблагородніша з усіх професій на світі. Навчаючи бойовому хортингу з вірою в серці ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться в нас любити і вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

«Сім'я – центр життя людини»

5. Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в укріпленні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив нашої федерації свої учням – синовня шанобливість до матері та батька.

Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, синовня шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування ще в дитинстві такої моральності та істинного виховання.

«Бойовий хортинг – шлях до самовдосконалення»

6. Кожна людина, яка займається в спортивних залах Національної федерації бойового хортингу України повинна відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу!

Наша організація обіцяє підтримувати і втілювати в життя програми Уряду України, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами і патріотами нашої Батьківщини.

Національна федерація бойового хортингу України – Федерація нашої Батьківщини!

Нехай слова Декларації нашої громадської організації, від кожного члена Федерації України доторкнуться до кожного українського гарячого і палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок в країні, здорове і радісне дитинство наших малюків, добробут та пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, захованих в нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться в наші конкретні достойні вчинки та благородні дії.

Будемо гідні високого покликання українців!

Ці цінності декларує Національна федерація бойового хортингу України.

Навчальну програму з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти схвалено для використання в навчальних закладах Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України. Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 22.1/12-Г-357 від 12.06.2020 р.

Бібліографічний опис навчального видання:

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.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020



Автор програми:

Єрмоєнко Едуард Анатолійович – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики 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, 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, учасник бойових дій, кавалер державних бойових нагород.

Автор понад 150 наукових праць, 2 наукові монографії, 4 навчальні посібники, 5 методичних посібників, 12 навчальних програм з грифом Міністерства освіти і науки України, 6 авторських свідоцтв, 7 патентів. Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, спорт, психологія, філософія, військові науки.



Програма розроблена на кафедрі спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України. 08201, Київська область, м. Ірпінь, вул. Садова, 90. E-mail: 01.08@nusta.edu.ua. Тел.: 066-517-82-98 – координаційний штаб. Сайт факультету: fpm.org.ua, сайт університету: nusta.edu.ua.

Навчання студентів проводиться:

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 26 «ЦИВІЛЬНА БЕЗПЕКА»

Спеціальність: 262 «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ»

Спеціалізація: «КРИМІНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ», «ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Навчальна дисципліна: «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ». Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, протокол від 23.12.2019 р. № 11.

Форми навчання: денна та заочна.

НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ:

02081, м. Київ, вул. Дніпровська набережна, 19-64. Код ЄДРПОУ – 43479233.

E-mail: horting.combat@gmail.com. Тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37, 067-466-77-15.

Сайт: combat-horting.org.ua