

Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко



ХОРТИНГ

ШКОЛА СИЛИ І ЧЕСТІ
ЮНОГО УКРАЇНЦЯ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко

ХОРТИНГ – ШКОЛА СИЛИ І ЧЕСТІ ЮНОГО УКРАЇНЦЯ

Методичний посібник

Київ
Видавець ПАЛИВОДА А. В.
2016

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7
ПЗ1

Схвалено комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (протокол № 5 від 13.08.2015 р.; лист ІТЗО МОН України № 14.1/12-Г-1010 від 13.08.2015 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ

Арзютов Г. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, заслужений тренер України

Тернопільська В. І. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та історії педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка

Трофимов О. С. – заступник директора Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації, майстер спорту України міжнародного класу

Кузора І. В. – вчитель предмету «Захист Вітчизни» Київської ЗНЗ № 252, методист з предметів «Захист Вітчизни» та «Фізична культура» науково-методичного центру управління освіти Оболонського району м. Києва, майстер спорту України з хортингу

Чешейко І. В. – вчитель фізичної культури НВК «Новопечерська школа», заслужений учитель України

Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А.

ПЗ1 Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.

ISBN 978-966-437-443-6.

Методичний посібник «Хортинг – школа сили і честі юного українця» містить практичний матеріал з хортингу для навчальних закладів, рекомендації щодо проведення занять з вихованцями віком від п'яти до сімнадцяти років, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо виховної роботи на клубних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу.

Посібник адресовано вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких об'єднань.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу автори несуть одноосібно.

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

ISBN 978-966-437-443-6

© Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А., 2016
© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2016

ВСТУП

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

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

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення учнів як нових

здорових особистостей, готових конструктивно протидіяти викликам часу, є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

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

Актуальність підготовки методичного посібника «Хортинг – школа сили і честі юного українця» зумовлена суспільною значущістю проблем зміцнення здоров'я нації, національно-патріотичного виховання підростаючого покоління; традиційним підходом до організації спортивно-масової роботи в закладах освіти, потребою оптимізувати навчально-тренувальний процес занять хортингом; важливістю виховання школярів у процесі занять хортингом й недостатньою розробленістю відповідних педагогічних умов, змісту, форм і методів реалізації цієї діяльності.

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

Матеріал посібника структуровано в шість розділів:

1. Хортинг в Україні як національний вид спорту і соціальне явище.
2. Хортинг у пошуках сучасної особистісно орієнтованої моделі навчання і виховання.
3. Змістово-організаційні питання навчання і тренування у хортингу.
4. Психолого-фізіологічні аспекти навчання і виховання юного хортингіста.

5. Національно-патріотичне виховання засобами хортингу.

6. Методика навчання і виховання учнів у процесі занять хортингом.

Автори видання врахували положення філософії та історії України, психології, фізіології і гігієни, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних хортингістів, теорії та методики фізичного виховання.

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

Матеріал методичного посібника ґрунтується на освітніх стандартах та базових принципах навчання і виховання. Автори намагалися забезпечити доступність викладення тексту, прагнули презентувати особистісно орієнтований та індивідуальний підхід у виховній роботі, обґрунтувати доцільність вибору форм і методів, розраховували на творчість вчителів, тренерів.

Автори посібника сподіваються, що розроблені матеріали будуть корисними вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких об'єднань, і розраховують на зворотний зв'язок із користувачами цього видання.

РОЗДІЛ 1

ХОРТИНГ В УКРАЇНІ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ І СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

1.1. Сутність, історико-культурні витоки та місце хортингу у міжнародному спортивному співтоваристві

Хортинг – національний вид спорту України. Його засновано в нашій країні у 2008 році. 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. Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту кафедри хортингу, боротьби і важкої атлетики.

Спорт, а точніше ті його види, які походять від військових єдиноборств (фехтування, хортинг, боротьба), є тим середовищем, в якому в сучасних умовах продовжують своє життя військові традиції різних народів. У змаганнях частіше перемагають представники тих народів, хто має, а відповідно, мав і раніше більш потужну, більш розвинену військову традицію. Тобто ті народи, чиї спортсмени перемагають у спорті зараз, мали і мають воїнів, які перемогали і перемagaють у рукопашних сутичках на війні. З іншого боку, зазвичай, якщо у бойових мистецтв країн немає опори на народну традицію, немає і перемог у відомих міжнародних змаганнях з бойових мистецтв.

Будучи порівняно молодим видом спорту, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

Народна традиція, й не обов'язково військова, – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо трансформується, але продовжує жити в новій формі.

Довгі роки радянська влада вела боротьбу з козацтвом – у козаків відібрали коней, зброю, заборонили вести традиційний спосіб життя. Ось тут і проявилася сила й живучість традиції. Не маючи можливості вести традиційний спосіб життя, козака молодь стала займатися спортом – хортингом.

Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

У наші дні слово «хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю.

Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою

для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником.

В Європі широкої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців та кулачні бої, але винятково як видовище під час свята. Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття одноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу.

Сучасний хортинг ділиться на два різновиди – *аматорський і професійний*. Успіхи вітчизняних хортингістів-любителів загальновідомі, а ось хортингісти-професіонали тільки починають розвивати свій напрям. Зазначені різновиди мають різне коріння, інакше – аматорський та професійний хортинг є гілками двох різних традицій.

Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі. З історії відомо, що коли українці потрапляли в полон до римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена праслов'янська бойова традиція Київської Русі. Воїни, не тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного хортингу в Україні немає.

Українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальноновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму.

За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України.

ХОРТИНГ

ХОРТИЦЯ – козацький дім,
Оплот хоробрості і слави,
Дух велетів витав у нім,
Як символ вільної держави.
В здоровім тілі – сильний дух –
Ця істина усім відома,
Життя – змагання й вічний рух –
Умів прадавніх аксіома.
І ми взяли ще з тих часів,
Найкраще, мудре і корисне,
Назвали ХОРТИНГОМ наш спорт –
Від ХОРТИЦЯ – це слово, звісно ж.
Він поєднав новітній стиль,
Й секрети успіхів колишніх,
Наш український багатир
Став у змаганнях найсильнішим!
Він світу показав, що є
Великий хортинг в Україні,
Кмітливість, сила, вільний дух
У нім злилися воєдино.
А наша матінка-земля,
Багата й щедра на таланти,
Народжує таких синів –
Сучасних лицарів – Атлантів.
Непереможних в боротьбі,
І віртуозних у змаганні,
В яких живе козацький дух
Й магічна сила нездоланна.

*Людмила Паниченко, член Спілки письменників України.
Присвячую своєму земляку Едуарду Єрьоменку – Засновнику
національного виду спорту – хортингу, 8 жовтня 2012 року*

Стань на краю, над прірвою здіймись!
Відкинь свій страх і сумніви й тривоги,
Душі невтомній до землі вклонись.
Перед тобою вільні всі дороги!
Ти – Воїн світла, вічності герой,
На Хортиці, де б'є Дніпро в пороги,
В землі дідів і сила є з тобою,
В святій землі й тривоги не тривоги.
Лети! Лети! Лети поміж людей!
Неси науку Хортингу в народи,
Де вольність духу вища із ідей!
Там нації не відібрать свободи!

*Вересень, 2015. Микола Соболь,
член Співки письменників України*

Однією з особливостей розвитку бойових мистецтв є достатній обсяг різноманітної друкованої та відеоінформації з єдиноборств різних країн, що практикуються в усьому світі. Збільшується кількість різних напрямів, стилів, шкіл і клубів спортивного, бойового єдиноборства і бойових мистецтв. Система бойової підготовки існує також і зі зброєю. В результаті застосування будь-якої секретної зброї вона швидко стає менш секретною, інформація про неї стає відомою широкому колу людей, які цікавляться методиками тренувань, любителям і професіоналам. Загальновідомо, що одні й ті ж чи схожі прийоми існували в усіх народів світу (Україна – хортинг, Японія – дзюдо, карате, Китай – ушу, Корея – тхеквондо тощо).

Україна, що міститься у центрі Європи, на сухопутних шляхах з північних країн у південному напрямку, набула певних спеціальних знань й умінь з найрізноманітніших способів ведення двобою і використання зброї. Завдяки такому географічному розташуванню й історичному розвитку способи володіння рукою, ногою і зброєю у двобою позначені відтінками всіх країн світу, від варягів до китайців. Отже, можна визнати, що хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту і рукопашного двобою.

У міжнародному спортивному просторі серед прихильників бойових мистецтв хортинг розглядається як шлях пізнання, надійна відповідальна позиція, манера триматися, позиція, склад розуму тощо. Це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби

застосовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства, засноване переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях, заломках і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах. На відміну від більшості західних видів ведення двобою, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип застосування в змагальному комплексному (два різнопланові раунди) двобої максимального арсеналу прийомів, використання сили супротивника і швидкого виявлення його слабких місць, за рахунок чого спортсмен хортингу може успішно виступати за правилами будь-яких повноконтактних видів єдиноборств. Передую цьому процесу ретельна морально-вольова підготовка та високий больовий поріг спортсмена, а також дотримання встановлених правил, завдяки чому хортинг становить собою потужну виховну систему особистості.

В міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Відтак, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства в світі (MMA Horting). Однак різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з хортингу.

Всесвітня федерація хортингу сповідає відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес у

становленні виду спорту хортинг на міжнародній арені. Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація хортингу» зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року, свідоцтво № 3162, за поданням таких країн світу, як: Україна, Куба, Греція, Литва, Грузія, Туркменістан. Станом на 1 січня 2015 року членами Міжнародної федерації хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Популярність виду спорту зростає щомісяця. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Уже офіційно зареєстровані міністерствами юстиції держав національні спортивні федерації хортингу в Україні, Латвії, Словаччині та Вірменії. Зокрема, в нашій країні планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Нині українська школа хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації та проведення тренувального процесу, міжнародних змагань, суддівської практики, підвищення рівня спортсменів тощо.

У календарному плані Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation) раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Видатною подією у розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу як варіативної частини

до програми фізичної культури для 5-9, 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» листами-розпорядженнями № 1/11-8601 та № 1/11-8604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I-IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11-10420 від 09.11.2011 року.

Наприкінці 2012 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видало лист-розпорядження № 1/11-19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

Визначними подіями у розвитку хортингу стало проведення Першого чемпіонату Європи з 25 по 27 жовтня 2014 року у м. Львові (Україна) та Першого чемпіонату світу з хортингу з 24 по 27 вересня 2015 року у м. Кендзежин-Козле (Польща).

Отже, хортинг в Україні є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з хортингу.

Це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти і реалізувати свої можливості, відчувати себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини.

Хортинг також є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 та старше

40 років. Однак хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 100 тис. осіб).

1.2. Універсальність системи хортингу та його соціальна цінність

Універсальність системи хортингу у її популярності і багатогранності – комплексному вирішенні проблем розвитку особистості, суспільства, держави.

Нині хортинг став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві.

Популярність й універсальність системи хортингу полягає насамперед у тому, що цей вид увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілив у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи.

У розрізі соціально-економічної і політичної ситуації в Україні і світі однією з характерних особливостей сьогодення, за відсутності сталої ідеології держави і ще не сформованої військової доктрини, є зростання інтересу до прикладного бойового єдиноборства і бойового хортингу. Система, створена в реальній бойовій діяльності спеціальними військовими контингентами під час війн і відшліфована на нашому національному підґрунті, унікальна за варіативністю елементів техніки, специфікою педагогічного підходу до навчання хортингіста і підготовки його психіки в умовах стресової ситуації двоюбою, на наш погляд, якнайповніше відповідає сучасним запитам України.

Підтвердженням цьому є результати ряду науково-методичних досліджень, виконаних на кафедрах фізичного виховання і олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також лабораторії

фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Система хортингу складається з двох взаємозв'язаних ключових блоків (розділів) – *спортивного й бойового*.

Спортивний хортинг передбачає такі *види діяльності*: спортивні змагання; спортивні показові виступи; спортивно-фольклорні шоу-програми і показові виступи.

Спортивний хортинг об'єднує дві основні підсистеми:

- змагальну;
- кваліфікаційну.

Змагальна підсистема хортингу керується офіційно затвердженими Всеукраїнськими правилами змагань, за результатами яких, відповідно до Єдиної спортивної класифікації України, спортсменам присвоюються спортивні звання та розряди (від другого юнацького розряду з хортингу – до почесного спортивного звання «Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу»), а також присвоюються тренерські категорії та почесне звання «Заслужений тренер України» з хортингу. В дошкільних навчальних закладах України хортинг розвиває Федерація дошкільного хортингу України (Президент федерації – Каргіна Альона Анатоліївна). В загальноосвітніх навчальних закладах хортинг розвиває Федерація шкільного хортингу України (Президент федерації – Ребрина Андрій Анатолійович). У вищих навчальних закладах хортинг розвиває Асоціація студентського хортингу України (Президент асоціації – Малинський Ігор Йосипович).

Вид спорту хортинг офіційно було внесено до класифікаційних норм і вимог Єдиної спортивної класифікації України комісією з удосконалення нормативів і вимог до присвоєння спортивних звань і розрядів з неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, наказом № 4501 від 16.12.2010 року Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Нині хортинг включено до Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ). За результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації хортингу присвоєно кваліфікацію тренера вищої категорії, понад 50 суддям – звання «суддя національної категорії», понад 200 спортсменам з різних областей – почесне спортивне звання «Майстер спорту України».

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг затверджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 року, рецензовані лабораторією програмування та впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту (розпорядження № 69 від 18.05.2010 року). Такі правила розроблені й діють на основі досвіду та напрацювань українських спеціалістів і є базовим документом комплексної програми оздоровчого та спортивного виховання дітей і юнацтва, яка ґрунтується на принципах прищеплення учням здорового способу життя, прагнення досягти високих результатів українських спортсменів на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських Іграх, постійного вдосконалення своїх фізичних можливостей з раннього дитячого до літнього віку людини.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг розроблено відповідно до чотирьох основних *розділів*:

1. Розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої (проводиться у два раунди, що різняться екіпіруванням і арсеналом прийомів. Перший раунд називається «Сила», другий – «Честь»).

2. Розділ «Хортинг» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі.

3. Розділ «Форма» – демонстрування стандартних навчальних імітаційних комплексів.

4. Розділ «Показовий виступ» – вільна демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Професійні правила хортингу. В системі хортингу для професійної діяльності існують правила змагань для спортсменів-професіоналів, за якими проводяться змагання серед дорослих. Такі правила до програм для навчальних закладів не внесені й існують для професійної діяльності спортсменів хортингу – розділ «MMA HORTING» – правила Професійної ліги хортингу – World Horting Professional League (любительські змагання не проводяться).

У **бойовий хортинг** входять елементи вивчення і вдосконалення прийомів самозахисту, нападу і ведення

двобою, спеціальних прийомів (з використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо).

Певний контингент фахівців, які служать у силових органах і займаються хортингом, повинні, передусім, володіти бойовим хортингом згідно із професійними завданнями.

Загалом ці завдання вирішує досить обмежене коло фахівців. Насамперед, це представники силових державних структур, спеціальні армійські підрозділи, спецчастини десантних військ і спецназу, морської піхоти, спеціальні частини внутрішніх військ, спеціальні силові структури МВС та підрозділи поліції, підрозділи спеціального призначення СБУ, служби безпеки банків, корпорацій, фірм та інших комерційних структур. Крім того, з'явилися і з'являються численні силові структури приватних охоронних фірм і агенцій – це різні охоронні служби, приватні служби безпеки, служби тілоохоронців та інші подібні структури.

Бойовий і спортивний хортинги взаємозв'язані і впливають один на одного. Зокрема, змагання з бойового хортингу займають проміжне положення між спортивним і бойовим, бо мають риси і спортивного і бойового, вони корисні всім категоріям і контингентам хортингістів.

Змагання з бойового хортингу найбільш наближені до реального бою (наскільки можливо наблизити до нього спортивні змагання), мають цілісність справжнього двобою: адже суддя не зупиняє супротивників після зближення, як це робиться в боксі, кікбоксингу, різних стилях карате та інших ударних видах. Двобої з бойового хортингу для спецпризначенців не передбачають визначення переможця за сумою оцінок за технічні дії, а мають характер «боїв без правил» з мінімальною кількістю обмежень.

Бойовий хортинг істотно впливає на подальший розвиток спортивного хортингу в сенсі його збагачення (особливо на правила спортивних змагань), тому частину втрачених знань, заснованих на принципах ведення реального двобою, можна повернути у спортивний хортинг для його подальшого вдосконалення.

Хортинг – універсальна *бойова система*, впроваджувана в підготовку армії, флоту, правоохоронних органів та частин спеціального призначення, розроблена на основі як

національних єдиноборств, так і прикладних систем вогневого та рукопашного бою для армії, поліції та спецпідрозділів провідних країн світу.

Техніки хортингу, як у жодній іншій системі, дають реальні шанси на виживання у разі зіткнення з кількома супротивниками. Побудовані на природних рухах і реакціях людського організму, ці техніки не вимагають тривалого механічного розучування, а вільне маніпулювання малими частинами технік – технічними елементами дає хортингісту змогу адекватно реагувати на будь-яку ситуацію.

Порядок побудови та застосування прийомів хортингіст визначає сам, виходячи з фізичного і психічного стану противника, умов місцевості і цілого ряду інших факторів. Головний принцип пластичних систем – не відповідати силою на силу, а спрямовувати зусилля супротивника проти нього самого, використовуючи це зусилля у власних технічних діях.

Стрижнем системи є координаційні та психофізичні вправи, які дають можливість у найкоротші терміни формувати в учнів систему універсальних навичок рукопашного і вогневого бою, що згодом вимагає періодичного повторення, шліфування та вдосконалення для успішного практичного застосування. З підвищенням майстерності все менше часу відводиться на техніку і трохи більше на спеціальну фізичну підготовку.

Бійця хортингу з перших же днів занять навчають специфіки бойового мислення, закладаючи навички постійної готовності та вміння миттєвої оцінки ситуації з підбором оптимального рішення. У навчанні хортингу бійця, раніше підготовленого за іншими системами, не переучують, а навчають нових технік, максимально реалізуючи здобуті ним раніше навички. Навчання ґрунтується на загальній координаційній та психофізичній основі, що дає початківцю можливість відразу освоювати будь-який з обраних напрямів хортингу, або кілька з них. Однак слід зазначити, що існує певний порядок освоєння і вдосконалення груп технік.

Заняття за системою хортингу уможливають підготовку професіоналів-рукопашників високого класу і дають змогу уникнути багатьох недоліків, властивих більшості інших систем підготовки, а саме:

1. Брак технік для вирішення нестандартних ситуацій.

2. Відсутність надійних схем захисту.
3. Відрив відпрацьованих технічних дій від реальних умов бою.
4. Відсутність підвідних психофізичних вправ.
5. Вивчення технік захисту без реальних атакуючих.
6. Підстроювання прийомів під певні позиції атакуючого, що згубно в реальній ситуації.
7. Відмова від природної манери руху тіла.
8. Вивчення новачками складних технічних дій, малоефективних без багаторічного напрацювання.
9. Однобоке, негармонійне формування психофізичних можливостей учня.
10. Вивчення складних, багатoelementних прийомів поза опрацюванням бази простих технічних дій. Цей процес можна порівняти з вивченням мов. Запам'ятати величезну кількість ієрогліфів набагато важче, ніж використовувати алфавіт із декількох десятків букв для складання будь-якого потрібного слова.
11. Вивчення негармонійних систем ведення сутички, в яких наголос робиться переважно на одному типі прийомів на шкоду іншим, що, безумовно, шкодить у бойовій ситуації.
12. Вивчення технік, що не дають реальної переваги перед фізично сильнішим суперником.
13. Вивчення технік за межами міцного підґрунтя теоретичних основ рукопашного бою, медичних та спеціальних знань.

Водночас хортинг – *прикладна система*. Основ самозахисту, виживання, вогневого та рукопашного двобою можна навчити людей за двомісячний курс, призначений для осіб широкої вікової групи і середнього рівня фізичного розвитку.

Переважає кількість технік мають прикладне спрямування і розраховані на поразку або знищення супротивника і ніяк не можуть бути контрольовано використані у спортивному двобої. Прийоми хортингу багатофункціональні і часто поєднують у собі удар і захист, кидок і больовий, обеззброєння і виведення з рівноваги. Тільки за допомогою технік пластичних єдиноборств, до яких належить хортинг, поранена, хвора, фізично ослаблена людина може чинити опір і перемогти фізично сильнішого, озброєного супротивника.

Отже, зважаючи на два основні блоки (розділи) хортингу, можна виокремити такі його основні види:

- **військово-спортивний хортинг** – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо);

- **військовий хортинг** – бойова армійська система; поліцейський хортинг – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції;

- **бойовий хортинг** – двобої серед чоловіків з мінімальними обмеженнями;

- **ММА хортинг** – змішане бойове мистецтво (єдиноборство);

- **козацький хортинг** – козацько-прикладна спеціальна система.

Цілісна система хортингу на вищих рівнях свого функціонування і розвитку може містити:

- **масовий традиційний хортинг** (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення);

- **хортинг як професійний спорт** (олімпійський хортинг);

- **хортинг як професійно-комерційний спорт** (видовищний хортинг);

- **хортинг як професійно-прикладний спорт** (бойовий хортинг в силових відомствах, поліцейський хортинг);

- **хортинг як засіб фізичної реабілітації** (рекреаційний хортинг, інвалідний спорт).

Відповідно до іншої класифікації за ознакою представлення хортингу у навчальних закладах різних видів і типів розрізняють:

- **хортинг у дошкільних навчальних закладах;**
- **хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах;**
- **хортинг у позашкільних навчальних закладах;**
- **хортинг у вищих навчальних закладах.**

Нині у закладах освіти хортинг впроваджується згідно із програмами, підготовленими за певними нормативними вимогами і затвердженими Міністерством освіти і науки України (див. Додатки).

Унікальність системи хортингу зумовлена низкою положень:

1. Фахівець, підготовлений за методиками хортингу, становить собою особистість із гармонійно розвиненими

моральними та психофізичними якостями, що гарантують ефективну реалізацію професійних функцій, значно збільшують ресурс витривалості, зберігають фізичне і психічне здоров'я, продовжують «професійне довголіття». Крім того, у результаті специфічності підготовки людина набуває здатності надалі розвиватися самостійно.

2. Хортинг дає змогу, з одного боку, уніфікувати процес підготовки фахівців різного профілю, а з іншого – максимально врахувати індивідуальні особливості та рівень підготовки кожного учня. Розроблена система підготовки уможливає уникнення головного недоліку більшості систем підготовки бійця – «спортивного» стилю поведінки в бойовій обстановці. Цей стиль виявляє себе в обмеженості бойового мислення, нездатності імпровізувати в межах усіх наявних можливостей і завдань, пасивності у критичних ситуаціях, підвищеній тривожності за нестачі інформації про супротивника і методи його бойової діяльності тощо.

3. У структурі програми підготовки з хортингу передбачена можливість використання різних методик. Це, наприклад, методики швидкісного навчання. Залежно від завдань і термінів підготовки з хортингу вони орієнтуються на формування вузького спектру знань, умінь і навичок. Такі методики можуть бути використані з метою швидкої підготовки до окремих видів екстремальної діяльності. Однак, зазвичай, застосовуються цілісні програми, цільовою установкою яких є комплексний гармонійний розвиток особистості професіонала шляхом формування ряду специфічних психофізичних якостей, що дають змогу надалі без допомоги інструктора вдосконалювати свій професіоналізм.

4. Прикладна цінність системи хортингу зумовлена ще й тим, що передбачає ведення роботи одночасно з достатньо великою кількістю учнів. При цьому система орієнтована на індивідуальні особливості кожного, і це дає можливість максимально оптимізувати процес навчання і виховання.

5. Збереження і накопичення знань і досвіду з різних напрямів хортингу відбувається не шляхом «прямого складування» інформації, що тягне за собою її значні втрати. Основне завдання системи – сформувати в інструкторів і учнів специфічну культуру пізнання, засновану на науково обґрунтованих принципах розумової діяльності.

Теоретико-практичні аспекти розвитку хортингового мислення відображені у програмах хортингу прикладного спрямування, його методах, що пройшли багатовікову перевірку в межах традиційних шкіл бойового мистецтва хортинг як українського військового та козацького звичаю, так і в сучасних умовах. Водночас одним із первинних завдань хортингу, що вигідно відрізняє його від інших систем підготовки, є розвиток особистості загалом.

6. Оскільки хортинг як соціальне загальнодержавне явище реалізується через різні його види, уможливується задоволення специфічних і часто несхожих потреб окремих відомств, а також повніше врахування вікових особливостей контингенту хортингістів. Особлива увага приділяється роботі з підлітками, оскільки така робота передбачає ефективне розв'язання завдань професійного відбору та підготовки висококласних фахівців. Одночасно реалізується найважливіша соціальна функція програми хортингу: *виховання патріота-громадянина через підготовку підростаючого покоління до військової та державної служби.*

Потенційні групи прихильників хортингу:

- спортсмени: аматори та професіонали, які займаються хортингом;
- діти, підлітки та молодь, які мають інтерес і бажають займатися хортингом;
- люди зрілого віку, які займалися в молодості хортингом;
- представники спецслужб, у систему підготовки яких входить оволодіння навичками бойового хортингу;
- військовослужбовці строкової служби та контрактники, які займаються або охочі займатися хортингом;
- сім'ї;
- загальноосвітні школи, ліцеї, гімназії;
- середні професійні навчальні заклади: училища, коледжі;
- цивільні вищі навчальні заклади: університети, академії, інститути;
- військові вищі навчальні заклади Міністерства оборони України;
- вищі навчальні заклади силових відомств і структур: СБУ, МВС, Прокуратура України, МНС, Мін'юст, Податкова служба України та інші;

- громадські об'єднання, спілки, асоціації працівників силових структур та приватні служби безпеки;
- органи і служби безпеки великих державних і недержавних компаній і корпорацій;
- органи і служби безпеки банків;
- науково-виробничі об'єднання військово-промислового комплексу України;
- органи та структури державної, регіональної та муніципальної влади й управління;
- всеукраїнські, регіональні та муніципальні бібліотечні мережі;
- туристичні компанії;
- готелі, мотелі, кемпінги тощо;
- авіаційні та залізничні перевізники, пасажирські суднові компанії.

Список може бути розширений і доповнений відповідними організаціями та установами інших країн Європи і світу.

Соціальна цінність хортингу

Унікальність системи хортингу в Україні визначає її соціальну цінність, а саме:

- популяризація здорового способу життя та виду фізичної активності, яка веде до досягнення моральних і професійно-ділових висот;
- національно-патріотичне виховання підростаючого покоління;
- розвиток спортивної дисципліни, способу оздоровлення населення, виду єдиноборств для підготовки підростаючого покоління до служби у лавах Збройних Сил, розвиток самодисципліни;
- розвиток форми спеціальної фізичної підготовки співробітників державних відомств, органів і установ, у тому числі співробітників органів безпеки та правопорядку;
- розроблення і здійснення ефективних соціально орієнтованих заходів, спрямованих на використання роботи спортивних клубів, організацій, фахівців, спортсменів хортингу з метою популяризації здорового способу життя, профілактики негативних проявів серед молоді;

- участь у підготовці та проведенні на території України спортивних змагань, турнірів, що відповідають високим професійним та організаційним стандартам;
- організація та проведення семінарів, конференцій, різних зустрічей з проблематики популяризації та розвитку хортингу в Україні, а також з метою підвищення кваліфікації тренерського та суддівського складу;
- участь у створенні тематичних радіо- і телепередач, матеріалів у друкованих ЗМІ, поліграфічної та іншої продукції, спрямованої на розвиток і популяризацію хортингу;
- створення фінансово-економічної бази для ефективного здійснення цільових програм і проектів із розвитку спорту в Україні, зміцнення здоров'я нації;
- представлення та захист соціальних і громадянських прав та інтересів спортсменів і фахівців хортингу.

1.3. Роль Української федерації хортингу (УФХ)

Розвивати всі схарактеризовані у попередньому параграфі види і напрями хортингу покликана відповідна організаційна структура – Українська федерація хортингу (УФХ).

Всеукраїнська громадська організація «Українська федерація хортингу» є неприбутковою громадською організацією спортивного та оздоровчого напрямку (свідоцтво Міністерства юстиції України про реєстрацію об'єднання громадян № 3076 від 25.03.2009 р.).

Вищий керівний орган Української федерації хортингу – конференція, яка скликається Президією УФХ у міру необхідності, але не рідше, ніж один раз на рік.

Президент УФХ – Єрмоєнко Едуард Анатолійович, заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, учасник війни у Республіці Афганістан.

Президент Федерації здійснює загальне керівництво діяльністю Федерації і керує діяльністю Президії. Перший віце-президент УФХ, віце-президент УФХ з кадрових питань та віце-президент УФХ по спортивній роботі є заступниками Президента УФХ, діють за його дорученнями та мають керівницькі повноваження на всій території України.

До складу Президії УФХ входять віце-президенти УФХ, яким надано відповідні керівницькі повноваження на певний регіон

України (загалом 10 регіонів) та які підпорядковані першому віце-президенту УФХ, віце-президенту УФХ з кадрових питань та віце-президенту УФХ по спортивній роботі:

- віце-президент УФХ по київському регіону України (м. Київ, Київська обл.);
- віце-президент УФХ по північному регіону України (Житомирська, Чернігівська обл.);
- віце-президент УФХ по північно-західному регіону України (Волинська, Рівненська, Тернопільська, Хмельницька обл.);
- віце-президент УФХ по північно-східному регіону України (Харківська, Сумська обл.);
- віце-президент УФХ по західно-центральному регіону України (Вінницька, Черкаська, Кіровоградська обл.);
- віце-президент УФХ по центральному регіону України (Полтавська, Дніпропетровська обл.);
- віце-президент УФХ по західному регіону України (Львівська, Закарпатська, Івано-Франківська, Чернівецька обл.);
- віце-президент УФХ по східному регіону України (Донецька, Луганська обл.);
- віце-президент УФХ по південно-західному регіону України (Одеська, Миколаївська, Херсонська обл.);
- віце-президент УФХ по південному регіону України (Запорізька обл., АР Крим, м. Севастополь).

Загальна кількість членів Президії УФХ – 14 осіб.

Українська федерація хортингу виконує різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні функції.

Її головні завдання:

- виховання спортсменів найвищого світового рівня, які б гідно захищали честь України на представницьких світових форумах хортингу, посідали високі місця у світових рейтингах;
- підготовка суддів найвищого міжнародного рівня;
- виховання плеяди тренерів, які б мали можливість готувати спортсменів з хортингу, що претендують на призові місця на першостях Європи та світу.

Зважаючи на зазначене, з метою розвитку хортингу Українська федерація хортингу прагне своєю діяльністю створити умови для підвищення статусу хортингу в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а

також посилення його соціальної та суспільної значущості у всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя, культурному і духовному розвитку громадян України.

Базовою умовою подальшого динамічного розвитку Української федерації хортингу є створення ефективної національної моделі хортингу як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню майстерності спортсменів. Подальше вдосконалення такої моделі неможливо без урахування здобутків України як незалежної держави, критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду бойових традицій нашого народу, а також без зважання на рівень розвитку повноконтактних бойових мистецтв в інших країнах.

Одне з основних завдань УФХ – створення прозорих, зрозумілих, стійких і доброзичливих відносин між керівниками структур, що здійснюють підготовку хортингістів, із оргкомітетами проведення змагань, а також між керівниками та співробітниками центрального офісу Федерації, партнерами і співвиконавцями.

Найважливішою умовою досягнення економічно ефективною і рентабельною спортивною, навчально-тренувальною і виховною діяльністю Української федерації хортингу є вироблення і прийняття керівництвом чіткої маркетингової стратегії, а також послідовне і безперервне втілення такої стратегії в повсякденну практику роботи тренерсько-викладацького колективу.

Ефективну, стійку, надійну і безпечну діяльність Української федерації хортингу може забезпечити належна система контролю. Основним завданням контролю є спостереження за виконання календарного плану спортивних заходів, затверджених довгострокових, річних і поточних планів, а також виявлення умов і факторів, що можуть перешкоджати досягненню намічених цілей.

У плануванні та організації в УФХ діяльності, спрямованої на ефективне освоєння обраної ринкової ніші, застосовуються всі найбільш поширені види реклами і форми рекламної діяльності.

Окрім цього, для підготовки та формування громадської думки передбачено використання засобів масової інформації,

телебачення, радіо, газет, журналів, поширення відеороликів на виставках-ярмарках, відкриття спеціальних сторінок у глобальній інформаційній мережі Інтернет, а також задіяння власних можливостей видання.

Специфіка УФХ та інших структур хортингу, а саме наявність у її складі засновників і партнерів організації національного значення, дає змогу знаходити способи максимально активно використовувати саме ці структури для формування громадської думки. Ключовим напрямом формування позитивної громадської думки про хортинг як національний вид спорту та ефективну виховну систему також може бути внесення його як навчально-виховного складника у всеукраїнські, обласні, регіональні та інші програми розвитку спорту і патріотичного виховання дітей та молоді.

Отже, Українська федерація хортингу є консолідуючим і координуючим центром розвитку хортингу в нашій країні, що визначає перспективи та шляхи розвитку цього національного виду спорту і реалізує заплановане на практиці.

1.4. Перспективи та шляхи розвитку хортингу в Україні

Основна мета державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни. Шляхами досягнення такої мети є:

- визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями;
- гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом для усіх категорій і груп населення;
- взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;
- визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом зазначеного стане ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення.

Хортинг – національний вид спорту України, який відображає всю універсальність соціальних ролей і ресурсів щодо досягнення

вищеназваного (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені). Окрім цього, хортинг забезпечує цікавий і змістовний фізично активний відпочинок та ефективний медично-реабілітаційний сервіс населення України.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через цілеспрямоване досягнення хортингом конкретних результатів у:

- забезпеченні масовості шляхом неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами;

- формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

- підготовці резерву та гідному виступі українських хортингістів на міжнародних змаганнях вищого рівня;

- досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу;

- формуванні ефективної системи фінансування хортингу в Україні.

Основні завдання у розвитку хортингу:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися хортингом.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.

5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку хортингу.

7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.

8. Створення і використання ефективної системи підготовки хортингістів високого класу.

9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.

10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять хортингом.

11. Побудова ефективної системи пропаганди хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

Для хортингу, що прагне успішного майбутнього в Україні і світі, засадничими положеннями мають стати такі:

- *головний об'єкт діяльності* – пересічний громадянин;
- *пріоритетна цінність* – потреба людини у гармонійному розвитку своєї особистості.

Ураховуючи зазначене, для розвитку хортингу в Україні необхідно керуватися низкою нижченаведених моральних принципів.

Забезпечення цілісності особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності. При цьому пріоритетні позиції в процесі заняття хортингом мають самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

Безперервність фізичного виховання, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їхніх занять з хортингу і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

Консолідація дій органів влади усіх рівнів, у тому числі органів самоврядування, організацій, клубів, громадських

об'єднань і громадян, спрямованих на розроблення і реалізацію комплексних програм розвитку хортингу.

Диференційований підхід до організації заходів з розвитку хортингу, зважаючи на специфіку та цільову установку на розвиток.

Науково-методичний супровід. Використання результатів наукових досліджень у розробленні та реалізації програм розвитку хортингу та формуванні здорового способу життя з обов'язковим виявленням та усуненням основних факторів, що стримують розвиток хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

Відкритість системи хортингу для вільного впровадження різних фізкультурно-оздоровчих технологій і вправ у процесі фізичного виховання і освіти, у підготовці спортсменів високого класу.

Вивчення і використання міжнародного досвіду з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем хортингу.

Актуальність подальшого розвитку і популяризації хортингу як виду спорту пояснюється постійним гострим суперництвом спортсменів на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій, наявністю великої кількості клубів і шкіл хортингу з різною спрямованістю в технічній і тактичній підготовці спортсменів.

У зв'язку з цим **основні напрями діяльності з розвитку хортингу в Україні визначено такими:**

1. Організаційна діяльність щодо створення інфраструктури хортингу (насамперед, розвитку мережі його клубів).
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Розвиток спорту вищих досягнень і зміцнення спортивного резерву.
6. Інформаційне забезпечення.

Зокрема, важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації хортингу в країні є розвиток клубного хортингу.

Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи з хортингу серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Необхідна координація взаємодії між клубами хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами. Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

Важливим імпульсом у розвитку клубної роботи може стати запровадження міжнародної системи спортивних розрядів (кваліфікаційних ступенів хортинг – РАНК), що дасть змогу підвищити рівень професійної підготовленості спортсменів, тренерів, суддів, фахівців та любителів хортингу, а також впровадження методу електронної реєстрації, як основи побудови єдиної всеукраїнської системи реєстрації та обліку спортсменів хортингу.

Основою розвитку клубного руху хортингу в країні повинні стати клуби, які є представниками Української федерації хортингу в областях України і взаємодіють з організаціями, що культивують хортинг в регіоні (клубами, секціями, спортивними школами, спортивними комітетами і федераціями).

Робота зі створення системи клубного хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з хортингу для всіх вікових груп населення (у трудових колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до щоденних занять хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

Для вирішення проблем залучення до активних занять хортингом дітей та молоді особливу увагу варто звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція активного сімейного відпочинку має бути визнана пріоритетною на рівні як пропаганди, так і організації дозвілля.

До організації дозвілєвої діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, формалізуючи і зміцнюючи їхні зв'язки із клубами хортингу.

Система роботи щодо розвитку клубного хортингу на підприємствах і в організаціях усіх форм власності повинна бути спрямована на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять, відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення її адаптації до професійної діяльності.

Розвиток хортингу в Україні, поява нових клубів та секцій масового навчання, не тільки створює умови для залучення до активних занять хортингом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного спілкування, міжнародної інтеграції України.

РОЗДІЛ 2

ХОРТИНГ У ПОШУКАХ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ МОДЕЛІ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

2.1. Філософська основа хортингу та кодекс честі хортингіста

Хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях*. Відповідно, гасло хортингу – **«СИЛА І ЧЕСТЬ»**.

Хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоденного життя. Відповідно до викликів часу значення хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки хортингу необхідний бойовий дух – ***Дух Хортингу***, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, вміння приймати рішення в нестандартних умовах.

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. Хортингіст 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 хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь хортингіста – вища за фізичну силу.

Хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта хортингіста 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 неврівноваженість. У хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакувальних форм хортингу, так і навчальних двобоїв та сутичок. Форми хортингу відображають основи атаки і оборони, а навчальні двобої та 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 хортингіста. 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 хортингістів.

Хортинг – це спорт.

Навчальні двобої є основою підготовки до змагань з хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні двобої та сутички є

перевіркою прогресу хортингіста в овоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних двобоїв, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Хортинг – це морально-етична підготовка.

Навчання хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, хортинг розглядається як *засіб формування багатьох моральних якостей*, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя хортингіста*. Процес підготовки хортингіста виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія 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-хортингіст 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.

Хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми *недоліками, слабкостями, 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 хортинг, насамперед, виховує дух.

Не слід думати, що, опанувавши прийоми хортингу, дитина почне постійно вступуватися у вуличні бійки. Виховання юних хортингістів проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми

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 хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно даремні, бо заняття хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

Кодекс честі хортингіста

Чесць хортингіста – сукупність його вищих моральних принципів, якими він керується у своїй поведінці. Сукупність моральних правил хортингіста – його етика.

Етики хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи їхня діяльність здійснюється на добровільній або професійній основі, незалежно від часу й місця проведення заходів хортингу.

Для розуміння та реалізації норм поведінки спортсмена визначено підрозділи Етичного кодексу хортингу: правила поведінки в спортивному тренувальному залі; правила поведінки на змаганнях; правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу; правила поведінки в побуті.

У своїй основі хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі, що возвеличує такі якості, як: *відповідальність, наполегливість, благородність, ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, повага до інших людей, неможливість зради, вірність у дружбі.*

Вступаючи до школи хортингу, учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів,

яких його навчили, буде завжди дотримуватися законів хортингу, і якщо стане вчителем – передасть істинні знання і вміння.

Етичні правила хортингіста:

1. Уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми.
2. Володй 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.
6. Прощай іншим неістотні моральні помилки.
7. Прагни мати ближчі взаємини з однолітками.
8. Прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера.
9. Не ображайся через дрібниці.
10. Прагни не проявляти свій гнів.
11. Вибачайся за неправильні дії.
12. Стався до інших з повагою.
13. Ділися своїми вміннями з іншими.
14. Дякуй іншим за будь-яку допомогу.

Настанови юним хортингістам

Хортингіст – спортсмен-воїн:

- не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності;
- не служи грошам і не май їхньої влади над собою;
- заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших;
- підпорядковуй свої примхи розуму і волі;
- сам визнавай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві хортингістів:

- кожен рівний кожному, всі рівні всім;
- ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство хортингу і його владу над собою, 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 вченню хортингу:

- якщо ти не віриш вченню, значить ти відкидаєш вчення;
- вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш;
- шукай власні переконання;
- вірити як усі, значить – не вірити вченню;
- ніколи не піднімай віру над розумом;
- твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

Слово хортингіста:

- 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.

Ставлення до справи:

- будь там, де важче;
- не роби нічого наполовину;
- якщо ти хочеш, значить – ти зможеш;
- йти прямо – не означає йти правильно;
- пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

Хортингіст 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:

- кожную стрілу запускай у 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.

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 хортингіста:

- 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.

Майно і речі:

- 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 для тебе.

2.2. Теоретичне підґрунтя особистісно орієнтованої виховної моделі хортингу

Виховання хортингіста – процес становлення, збагачення і вдосконалення особистісного спортивного і духовного світу учня; формування його ставлення до світу, суспільства, групи, людини.

Отже, **виховання учнів у процесі занять хортингом** – це цілеспрямований педагогічний процес створення за допомогою хортингу сприятливих умов для розвитку фізичних і психічних якостей учнів, які відображають їхню здатність долати внутрішні і зовнішні перешкоди, готовність доводити розпочату справу до кінця, досягати результату в складних предметно-поведінкових ситуаціях.

Обґрунтуємо і схарактеризуємо особистісно орієнтовану виховну модель хортингу, що відображає його задум, методологічну основу, принципи внутрішньої організації або функціонування, певні властивості та ознаки. Така модель ґрунтується на теоретичних висновках відомого українського вченого І. Д. Бежа – класика сучасної теорії виховання в Україні.

Методологічну основу виховання учнів у процесі занять хортингу становить **особистісно орієнтований підхід**. Особистісно орієнтований підхід centruє педагогічні впливи

на особистості дитини, передбачає організацію емоційно насиченої суб'єкт-суб'єктної взаємодії тренерів і хортингістів; сприяє реалізації природного потенціалу учня як творця самого себе, системи особистісних цінностей, що відображають його творчу сутність і є запорукою самореалізації, здатності обирати моральні життєві орієнтири.

Відповідно, *особистісно орієнтоване виховання* – тип виховання, сутність якого полягає в подоланні суперечності між вихованням «для всіх» і вихованням «для кожного» на основі повороту до особистості, її індивідуальності, свідомості, життєвого досвіду, творчого потенціалу. У виховній моделі хортингу домінує такий тип суб'єкт-суб'єктної взаємодії, в якій власні зусилля особистості мають домінуюче значення.

У своїх наукових працях І. Д. Бех доводить, що особистісно орієнтована виховна модель, й не винятком є хортинг, вибудовується на трьох виховних позиціях:

1. Розуміння дитини.
2. Визнання дитини.
3. Прийняття дитини.

Розуміння хортингіста. Кожна людина хоче, щоб її розуміли. Однак зрозуміти іншого – нелегка справа. У розумінні іншого є певний ризик, оскільки потрібно розуміти, що значать слова іншої людини для неї ж самої. Розуміння хортингіста неможливе без правильної оцінки його емоційних станів. Головним джерелом інформації про цю сферу людської психіки виступають міміка, поза, жести, рухи, інтонація і темп мовлення. Найдоступнішим і виразним джерелом інформації про стан хортингіста є його міміка.

Однак варто пам'ятати, що тренеру (викладачу) хортингу необхідне емпатійне (співчутливе) розуміння учня з усіма його позитивними і негативними якостями. При цьому доцільно не забувати про висновки психологічних досліджень стосовно того, що любов до себе – одна із найважливіших базових потреб людини. Отже, розуміння тренера буде оптимально продуктивним за умови пізнання хортингіста на рівні глибин його «Я» у процесі відвертого діалогу.

Визнання хортингіста. Це передусім право учня бути самим собою, індивідуальністю, яка має свою позицію щодо тих чи інших явищ, ситуацій, проблем. Вимога визнання учня

ґрунтується на вірі в його можливості. Окрім цього, тренер має вірити в благородство мотивів і вчинків хортингіста.

Слід виходити з того, що кожна дитина, молода людина є неповторною, має лише їй притаманні темперамент, характер, сприйняття, задатки. Отже, завдання тренера з хортингу полягає не в стиранні індивідуальності хортингіста, а у визнанні неповторності його особистості.

Визнання передбачає свідомий підбір тренером різних форм і методів виховного впливу на різних учнів. При цьому слід зважати на те, що незалежно від своїх індивідуальних особливостей, усі учні мусять знати і виконувати необхідні моральні вимоги.

Тренер має визнавати, що один учень робить щось швидко, інший – повільно, третій відразу береться за кілька справ; одні хортингісти проявлятимуть підвищену тривожність; інші – емоційну стабільність. У першому випадку тренеру доцільно бути більш спокійним, теплим, доброзичливим, обов'язково послідовним; у другому – йому слід потурбуватися про підвищення психологічної чутливості учня.

Дуже важливо звернути увагу на спрямованість особистості хортингіста. Якщо учень сконцентрований лише на перемозі будь-якою ціною, постійно прагне домагатися для себе різноманітних благ, то в нього переважає особистісна спрямованість, і цього разу слід вести роботу з її переорієнтацією у колективне русло.

Прийняття хортингіста. Феномен «прийняття» набув виховної ваги завдячуючи відомому психотерапевту К. Роджерсу. Прийняття означає безумовне позитивне ставлення до дитини незалежно від того, тішить вона дорослих у певний момент чи ні. Прийняття – це не позитивна оцінка, а визнання того, що інший має право бути таким, який він є.

Якщо тренер (викладач) хортингу приймає учня, то приймає і його недоліки, не оцінюючи їх. Він просто знає, що вони існують. Якщо сказати простіше: не можна висловлювати стосовно дитини негативних оцінок уголос!

Чому так важливо приймати дитину, молоду людину без оцінок? Вона має знати, що ставлення до неї не залежатиме від якихось умов, наприклад успіхів чи невдач під час змагань з хортингу, високих чи низьких спортивних показників.

Що заважає тренеру прийняти учня? Зосередженість дорослого на собі. Прагнення, щоб хортингісти в усьому наслідували його, повторювали успіх тренера.

Безумовне прийняття дає змогу послабити, особливо в період, наприклад, відповідальних змагань, тривожність, навіть страх. За умови прийняття учень переживає спокій і радість за те, який він нині і яким може стати у майбутньому.

Протилежність прийняття – диктат. Відносини диктату призводять зрештою до того, що у хортингіста формується низький рівень прийняття себе, а це веде до неспроможності приймати інших. Такий характер відносин робить учня невпевненим, породжує безпорадність, неспроможність, недостойність любові, може спричинити депресивний стан.

Повне прийняття проявиться у співчутті, доброзичливості і щирості. Варто не забувати, що легкий дотик, лагідний погляд, співчутлива мовчанка додають сил для здолання болю, для віри в себе, допомагають пережити конфлікт. Доброзичливий тренер буде терплячим до плутаного пояснення учня, бурхливого вираження почуттів, довгого монологу. Тренер, здатний до сприйняття, не тільки приймає учня, а й всіляко демонструє йому це, зосереджується на підкріпленні всіх позитивних якостей, розвитку сильних сторін дитини/молодої людини.

Визначальними чинниками виховної діяльності в хортингу є загальнолюдські цінності. Спробуємо схарактеризувати засадничі ідеї виховання ціннісних орієнтацій хортингістів:

- постійність професійної уваги тренера до формування ставлення юних хортингістів до соціально-культурних цінностей (добра, любові, істини, краси, людини, природи, праці, пізнання);

- суб'єктне сприйняття тренером розвитку здатності юного хортингіста усвідомлювати своє «Я» у зв'язках з іншими людьми і світом, осмислювати свої дії, передбачати їхні наслідки для інших людей і для своєї долі, робити осмислений вибір життєвих рішень;

- поцінювання особистості юного хортингіста, визнання за ним права бути таким, яким він є, ціннісне ставлення до історії його життя;

- повага до хортингіста, незалежно від спортивних успіхів, статусу, здібностей тощо.

У хортингу в центрі уваги стає моделювання ситуацій вільної, творчої співпраці тренера й учня. Демократизація відносин утверджує: право учня на помилку; право на власну думку; стиль взаємин – не забороняти, а спрямовувати, не змушувати, а переконувати, не командувати, а організовувати, не обмежувати, а надавати свободу вибору.

Комунікативна функція педагогічного спілкування в хортингу – це, насамперед, обмін інформацією, передання досвіду тренера учням і аналіз рівня навченості та вихованості учня. Зазвичай, своєрідність виховного діалогу полягає в тому, що дорослий виступає носієм та транслятором особистісних цінностей, а дитина має ними оволодіти.

Метою занять хортингом має стати сприяння забезпеченню цілісного **благополуччя** дитини (стану задоволення потреб дитини, тобто забезпеченості її прав й особистісної успішності) шляхом створення необхідних умов для її особистісного розвитку, упорядкування сприятливого середовища в гуртку/секції/клубі, налагодження партнерської взаємодії між хортингістами, тренерами, іншими дорослими, долученими до відповідних занять. Як правило, стан благополуччя визначає успішність хортингіста – здатність досягати поставлених цілей, долати труднощі, мати заслужене визнання в колективі спортсменів і однолітків, розвивати власну особистість.

Благополуччя базується на *моральній вихованості*, що є системою моральних якостей, які дають дитині змогу критично оцінювати вчинки, події, ситуації та встановлювати їхню моральну цінність.

Для хортингіста важливі такі складники благополуччя, як *емоційно-вольова стійкість* (ступінь вольового володіння особистістю власними емоціями) і *фізичний та життєвий тонус* (активність, бадьорість, здатність дитини активно діяти під час виконання різних завдань і доручень). Саме про це детальніше йтиметься у наступник параграфах посібника.

Під час занять хортингісти мають відчувати *комфортність*, що позначається зручністю і задоволеністю. Комфортність забезпечується сукупністю умов: ергономічністю, естетичністю та гігієнічним станом матеріально-технічної бази, позитивним та безпечним психологічним кліматом. Проте, комфортність

буде мати обмежене значення для розвитку хортингіста без гарантування *безпеки* його життєдіяльності.

Відчуття безпеки – це відчуття стабільності і впевненості, можливість впливати на власне життя і контролювати певні події. Гарантованість безпеки – базова умова задоволення психологічних і соціальних потреб дитини. У зв'язку з цим під час занять хортингом увага тренера має спрямовуватися на вирішення безпеки і небезпеки.

Це відбувається через формування життєвих навичок (умінь) хортингістів, а саме:

- уміння вирізняти небезпеку, критично мислити і приймати відповідальні рішення,
- уміння справлятися з емоціями, переживати невдачі, протидіяти стресам, контролювати себе;
- уміння попереджувати й конструктивно розв'язувати конфлікти;
- вміння відстоювати власну позицію;
- налаштовуватися на успіх та налагоджувати конструктивне спілкування.

Відповідно до особистісно орієнтованої виховної моделі середовище, яке створюється для хортингістів, має виконувати *охоронно-підтримувальну, освітньо-розвивальну, превентивно-виховну й соціально-творчу функції*. За таких обставин створюється середовище, дружнє до дитини, яке розвиває в хортингістів здатність успішної адаптації до змін, конструктивної взаємодії, прояву соціальної активності, творчості, мобільності; спонукає до вироблення навичок просоціальної поведінки, вмінь стратегічного мислення у власних інтересах та інтересах суспільства.

Особистісно орієнтована виховна модель хортингу чітко соціалізаційно спрямована:

- 1) учень як суб'єкт власної життєдіяльності усвідомлює свої реальні можливості у процесі соціалізації;
- 2) хортингіст розуміє сутність і труднощі конкуренції на соціалізаційному шляху й водночас піднімається до становлення самого себе як потенційного професіонала;
- 3) соціальна роль учня з хортингу є привабливою для дитини/молодої людини і сприяє майбутньому професійному самовизначенню (учень прагне стати тренером з хортингу).

У зв'язку з цим окреслимо ряд *мотивів* дітей та молоді щодо занять хортингом.

По-перше, це бажання реалізувати своє прагнення до героїчних вчинків, довести свою дорослість, самостійність, перевірити свої сили, проявити особисті якості, реалізувати свої позитивні амбіції, посісти певне місце в колективі, самоствердитися.

По-друге, це прагнення здобути деякі початкові військові знання, вміння та навички у діях на місцевості, а також розвинути у себе ряд морально-вольових якостей, необхідних для активної участі в майбутній трудовій діяльності та захисті Вітчизни.

По-третє, це довести представникам найближчого оточення (насамперед, батькам, учителям) власну здатність досягати у житті всього самостійно, робити правильний вибір і моральні вчинки.

По-четверте, це прагнення спілкування з тренером, який є значущою для учня особою.

Тобто, хортинг має стати школою, в якій кожен хортингіст побудує свій духовно збагачений життєвий простір – простір соціальних, культурних життєвих виборів і успішної самореалізації особистості.

Формула духовно-морального шляху у виховному процесі хортингу

Виховання – це створення смислів (перетворення чогось на цінність, значуще). Як перетворити миттєвості, події, час, які дитина/молода людина «прожила» з хортингом, на значуще для неї? Як провести учня(хортингіста) під час занять хортингом успішним шляхом духовно-морального розвитку?

Відповідь на таке запитання умовно можна знайти за допомогою формули духовно-морального шляху, науково обґрунтованої І. Д. Бехом.

Компонентами моделі будуть:

- моральний зразок;
- моральний намір;
- моральні труднощі;

- образ наміру;
- моральна дія.

Виховна діяльність передбачає обов'язкове відпрацювання усіх структурних компонентів виховного поля (духовно-морального шляху) і розпочинається з ознайомленням учня з моральним зразком. Він пропонується як в ідеальній (узагальненій) формі, так і у формі прикладу певної непересічної особистості (наприклад, чемпіона з хортингу, відомого тренера, хортингіста – учасника АТО).

Хортингіст може сумніватися у можливості досягнення такого зразка: виправдовуватися, що то (зразок) велика людина, а він не може з нею рівнятися, навіть обурюватися стосовно запропонованого зразка.

Тренер допомагає подолати сумніви, звертаючи увагу на сутність (зміст) якостей, які пропонуються хортингісту для формування, спільні із людиною-зразком якості, мотиви, властивості; пояснює, для чого учневі потрібно оволодіти тими чи іншими якостями, яке це матиме значення для нього, його рідних, знайомих, однолітків та інших. Такий етап називається **пізнавальний (когнітивний)**.

Виховні ситуації, що створюються у межах виховної моделі хортингу, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав дитину до самопізнання й самоактивності з тим, щоб вона могла стати творцем власного духовно багатого життя.

Це означає, що учні повинні знати:

- для чого їм заняття хортингом;
- які саме якості вони хочуть сформувані у результаті занять хортингом;
- чи допоможе їм хортинг у духовному вдосконаленні;
- які труднощі можуть чекати їх у процесі занять хортингом.

Керуючи своєю поведінкою, учень набуває індивідуальності, однак своє “Я” він може розвинути, тільки розуміючи свою і чужу поведінку. Для цього тренер має допомогти учневі усвідомити особистісні переваги, які він матиме у разі орієнтації на відповідальне заняття хортингом загалом чи певну морально-духовну цінність. Важливо спрямувати роздуми хортингіста з теперішнього на його майбутнє.

Запитання:

- *Які життєві перспективи відкриваються у результаті успішних занять хортингом?*

- *Чи знаєте ви дорослих, які досягли вагомих результатів у хортингу (чемпіонів, майстрів спорту)?*

- *Чи знаєте ви успішних хортингістів шкільного віку?*

Відповідно до особистісно орієнтованої виховної моделі хортингу, пріоритетною сферою розвитку особистості є *ціннісно-сміслова*. Це означає, що хортинг має визнати метою й головним предметом своєї діяльності *ціннісно-смісловий* розвиток хортингіста.

Під час занять хортингом у дитини потрібно викликати бажання як процес очікування *приємних переживань*. Однак викликати переживання у дитини ще не означає сформувати цінність. Для цього важливо посилювати позитивні емоції дитини через емоційність спілкування, яскраве презентування життєвих історій інших учнів – успішних хортингістів тощо. В учня слід викликати сильні позитивні емоції, переживання, створити образ-враження. Такий етап називається **емоційно-ціннісний (мотиваційний)**.

Предметом уваги стає емоційно-ціннісне самоставлення хортингіста. Кожна особистісна цінність, яка перебуває на стадії становлення, проходить послідовні етапи емоційного переживання-діяльності: самопохвали, радості за себе, задоволеності собою, самоповаги і, нарешті, гордості за себе. У цьому разі формується гідність хортингіста, що невід'ємно пов'язана з його Честю (пригадаємо, СИЛА і ЧЕСТЬ – лозунг хортингіста).

Завдання тренера: знайти у досвіді дитини, молодой людини хоча б маленькі духовно-моральні вчинки. Рефлексивно-емоційна діяльність хортингіста, пов'язана з аналізом своїх емоцій, пригадуванням позитивних переживань щодо здійснення того чи іншого морального вчинку, приведе до трансформації морального зразка у моральний намір як енергетично сильніше внутрішнє утворення.

Орієнтовні запитання:

- *Хто може назвати себе наполегливим (називається будь-яка морально-вольова якість, цінна для хортингіста)?*

- Пригадайте, якими були ваші почуття, коли ви здійснили цей вчинок?

- Хто бачив чи чув про ваш вчинок? Як відгукнувся про вас? Як відреагували на ваш вчинок вчителі, батьки, друзі?

- Чи відчували ви в цей момент повагу до себе? Що ще ви відчували?

- Чи хотіли б ви ще виявити наполегливість (називається будь-яка морально-вольова якість, цінна для хортингіста)?

- Що ви готові для цього зробити?

Однак реалізація хортингістом морального наміру неодмінно нашоувхується на певні труднощі, які гальмують цей процес. Завдання тренера – формування в учнів готовності долати труднощі, у тому числі фізичні, які супроводжують моральну поведінку (наприклад, допомогти прибрати зал, скласти обладнання тощо). Окрім цього, хортингіст має усвідомити, що легкого морального життя не буває, тому потрібно в окремих випадках вгамовувати свої емоційні переживання, силою волі долати негативні думки.

Результатом усієї попередньої суб'єкт-суб'єктної взаємодії з тренером, наставником є створення у вихованця образу морального наміру. Це відбувається, коли отримані знання, пережиті дитиною/молодою людиною емоційні переживання, труднощі, вольові зусилля проєктуються в уяву й вона подумки може пройти свій духовно-моральний шлях і прагне зробити це успішно.

Етап, що є результатом емоційно-ціннісного етапу, можна назвати **«Я-виклик до дії»**. Я-виклик (до дії) – це не просто бажання якості, а бажання практичних дій, це поштовх до дії, тобто чітке уявлення дитиною своїх майбутніх дій.

Останній етап духовно-морального шляху – **вчинково-діяльнісний**. На цьому етапі й відбувається моральна практична дія. Тренеру важливо подбати про створення сприятливих умов для моральних діянь учнів. Для цього доцільно правильно, відповідно до потреб і можливостей хортингіста, визначити завдання й доручення, розподілити ролі у спільній соціально значущій діяльності. Учні можуть з власної ініціативи долучатися до розроблення і реалізації різних соціальних проєктів чи участі в таких проєктах як партнери.

Після проведення запланованих заходів, реалізації задуманого важлива *моральна післядія*. На цьому підетапі рекомендовано проаналізувати нещодавно пережиті емоції в результаті духовно-моральних вчинків, проговорити з хортингістом свої відчуття, наміри, акцентувати увагу на збагачення його особистісного досвіду моральної поведінки, зростання авторитету серед однолітків, товаришів, висловити схвалення його вчинку тощо.

Схематично духовно-моральний шлях у виховному процесі хортингу представлено на рисунку нижче.

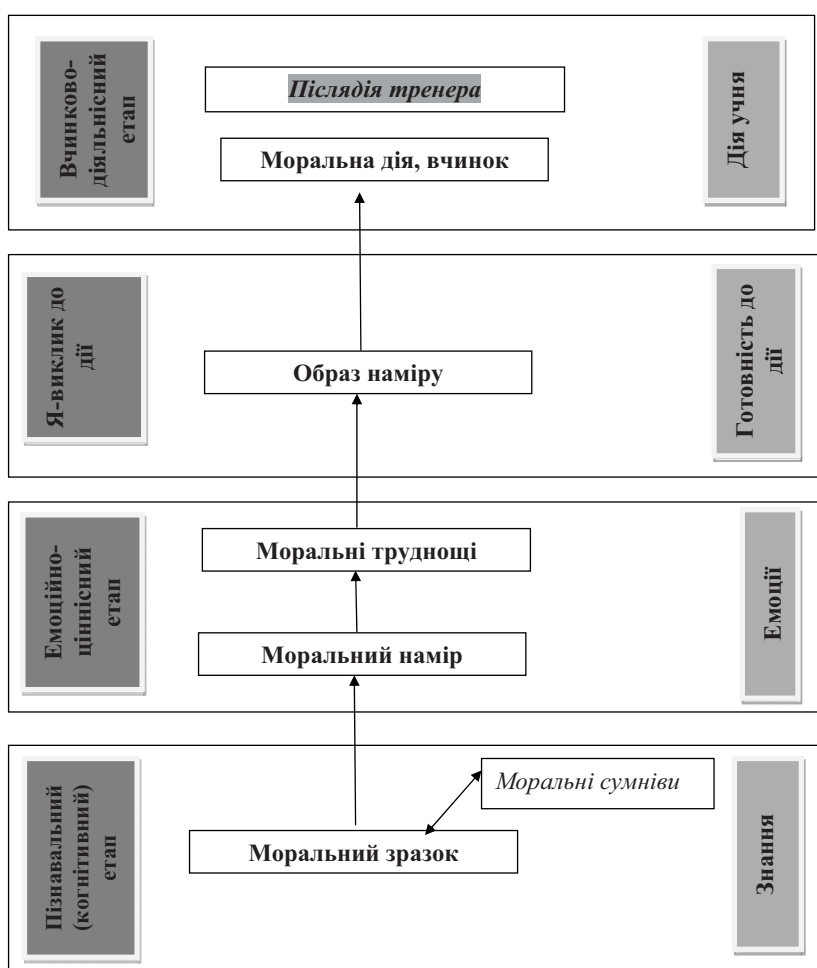


Рис. 1. Схема духовно-морального шляху хортингіста

2.3. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу

Хортинг дає змогу дитині/молодій людині сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові.

Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи в різних сферах життєдіяльності суб'єкта і відіграє істотну роль у становленні особистості.

Завдяки вольовим якостям люди можуть мобілізувати свої знання, вміння й сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні й внутрішні перешкоди, які виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізуючи вольову цілеспрямованість.

Прояв вольових якостей значною мірою залежить від: ступеня впевненості в досяжності мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня домагань; наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, які виховує хортинг. Однак не тільки до перемоги над суперником у двобої, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням інших вольових якостей.

Чітку класифікацію вольових якостей розробив В. К. Калін. За висновками вченого, такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість належать до **первинних вольових якостей** особистості.

Зокрема, під *енергійністю* розуміють здатність завдяки 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, незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони становлять собою певні сполучення. Наприклад, хоробрість охоплює такі складники, як сміливість, витримка, енергійність; рішучість – витримку та сміливість. До системних вольових якостей також належать *наполегливість, дисциплінованість, самотійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість*. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей дуже ускладнює утворення складніших, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні людини керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої цілі. Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

Самотійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань.

Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, за потреби вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їхніх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності.

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

Організованість – уміння людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає також виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дій.

Воля не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Зокрема, для дітей характерні нестійкість спонукань, їхня залежність від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення.

Активність вольового самоствердження розпочинається в 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, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам.

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління 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.

У хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в учнів *дисциплінованості*. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну самі хортингісти. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

Хортингісти також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує в учнів почуття обов'язку, самоконтролю.

Велике значення має виховання у хортингістів таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Тренеру, педагогу порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними моментами такої ситуації можуть бути:

- наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;
- обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;
- наявність елементів небезпеки;
- загострення конкурентної боротьби між командами.

Досягнення значних результатів у хортингу вимагає від учнів наполегливості. Часто можна спостерігати, коли хортингісти, особливо під час різних ігор патріотично-спортивного спрямування, витрачають чимало зусиль, щоб застати команду супротивника зненацька, здивувати, вразити

її несподіванкою, розгадати і зруйнувати її плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги. Команда противника відповідає тим самим, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. У такому разі наполегливість проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо гра проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), то вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Хортингістам доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, «заражені ділянки» в протигазах, пробиратися через густі кущі, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато з цих вправ включено у комплексну програму військово-спортивного хортингу – професійно-прикладного виду спорту військових.

Хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості й ініціативності. Учні вчать аналізувати і логічно мислити – а це і є характерні риси тактичного мислення.

Під час спортивних ігор хортингіст нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника. Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці усвідомлюють необхідність проявляти військову хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою грою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

Важливою умовою розвитку волі у хортингістів є інтерес до її самовиховання. Наведемо деякі *прийоми* вправляння і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

- зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
- заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
- продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви стомилися і Вас почало приваблювати щось інше;
- зробіть що-небудь досить повільно;
- коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;
- робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз найголовніше;
- у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
- чиніть усупереч усім очікуванням;
- утримуйтеся говорити те, що Вас підштовхують сказати;
- відкладіть те, виконанню чого Ви віддаєте перевагу саме зараз;
- спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти;
- виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається Вам не вигідним.

За допомогою хортингу в учнів виховується почуття обов'язку і *відповідальності*. Відповідальність – це риса, яка концентрує усвідомлений особистістю суспільно значущий обов'язок, повинність у здійсненні морального вчинку. Відповідальна особистість не може безсторонньо розмірковувати про будь-які соціальні події; вони завжди розглядаються нею як учасником. З цієї позиції, людське життя – безперервна відповідальність, що визначає його моральну цінність. Відповідальність – це відповідальність особистості не тільки за певну справу, а й за думку, її зміст і наслідки.

Внутрішній світ відповідальної особистості завжди відкритий до соціальних потреб, пріоритетів, людських цінностей. За що ж може відповідати особистість? За практичне втілення соціально значущого змісту.

Враховуючи сказане, відповідальність цілком правомірно вважають узагальненою рисою особистості. Відтак, усе людське життя має бути спрямоване на опанування цієї властивості.

Кожен хортингіст, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по команді. У хортингу,

зазвичай, учень позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби відразу ж помічаються тренером, колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків завжди викликає схвалення товаришів і породжує почуття задоволення і радості. Все це стимулює учасника до більш відповідального виконання своєї ролі й обов'язків.

Хортинг сприяє розвитку у школярів такої важливої якості, як *працьовитість*. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, тренери сприяють вихованню в учнів характерних рис позитивного ставлення до своєї праці. Має велике виховне значення залучення хортингістів до створення чи покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальношкільських смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідні для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

Одним із важливих виховних завдань хортингу є формування *почуття колективізму* і тісно пов'язаного з ним почуття *дружби, товариства і взаємної виручки*. Взаємини підлітків під час виконання поставлених завдань, військово-спортивних конкурсів і змагань, загальна радість, піднесення, а нерідко і почуття прикrostі від невдач згуртовують хлопців і дівчат, формують у них прихильність один до одного, а це, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації підростаючої особистості.

Отже, запорукою успіху хортингіста є його морально-вольова підготовленість. Водночас виховна діяльність засобами хортингу дає змогу сформувати і розвинути низку духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

2.4. Сходинки здійснення культурно-історичного покликання хортингіста у процесі навчально-тренувальних занять

Нова модель навчання і виховання має на меті *пробудження, актуалізацію та подальшу соціальну і предметну реалізацію культурно-історичного покликання учня*. Культурно-історичне покликання учня хортингу становить собою категорію, яка фіксує певне педагогічно опосередковане суспільне ставлення, в межах якого проходить конкретна навчально-тренувальна діяльність. Таке покликання має конкретно-історичні форми соціальності, а його витокami є конкретні традиції українського етносу. Звідси, фундаментні каміні просування по шляху культурно-історичного покликання – праця, соціальність, національна культура, освіта.

Безперечно, будь-яке сходження неможливе без праці (розуміють як зусилля, подолання труднощів, витрату життєвих сил на щось корисне). У цій площині праця є мірою життєздатності (як здатності вміти заробляти на себе і сім'ю). Людинотворча роль праці виявляється тоді, коли вона стає улюбленою справою. Наприклад, коли любов до праці тренера з хортингу в певному соціокультурному контексті починає адресуватися іншій людині, тобто – учневі, і здійснюватися заради нього. У цьому випадку любов до праці має можливість перерости в улюблену працю тренера. Учень також, своєю чергою, починає віддавати оточуючим душевне тепло і любов, що передалися від тренера. Так закладається дружелюбність, почуття довіри між учнем і тренером.

Оволодівши достатньою кваліфікацією, учень готовий до входження в універсальний світ хортингу як бойової культури України у формі активного буття в колективі хортингістів. Він поступово стає відданим хортингу, пропагує ідеї свого тренера, бере з нього приклад. Це вже рівень авторства в спорті та спортивного подвижництва.

Такий щабель реалізації спортивного та культурно-історичного покликання підводить людину, яка займається хортингом, до можливості досягти повноти самореалізації. Це робить людину щасливою, гармонійною.

Особлива міра повноти людської самореалізації, професійної кваліфікації досягається за гармонії у *розумінні хортингу не*

тільки як спорту, а ще й як засобу самозахисту, прогресу у житті, вивчення культури, мистецтва, літератури, різних напрямів науки тощо.

Загальні установки нової моделі навчання і тренування у хортингу можуть бути реалізовані в конкретних дидактичних умовах. Розглянемо основні з них:

I. Центрування діяльності навколо учня:

- правильно визначена мотивація учня;
- отримання задоволення від процесу навчально-тренувальних занять хортингом;
- облік індивідуальних успіхів і невдач учня.

II. Забезпечення демократизму у вирішенні тренувальних завдань:

- забезпечення вибору різних рішень одного завдання;
- вибір серед інших справедливих рішень;
- ведення наставницького діалогу.

III. Налагодження співпраці з попередниками, ветеранами спорту:

- запрошення до діалогу і роботи секції/клубу попередників;
- максимальне практичне зближення ветеранів та вихованців;
- налагодження і використання міждисциплінарних зв'язків.

IV. Підтримання партнерської взаємодії з батьками:

- відчуття вдячності учнів своїм батькам;
- залучення батьків до прийняття рішень у суперечливих моментах;
- спільне з батьками планування спортивної долі учня.

V. Розвиток комунікативності й конструктивного спілкування:

- ініціювання спілкування тренером;
- розвиток спортивного менеджменту.

VI. Забезпечення морального контексту спортивних ідей, дій:

- особистий приклад моральної чистоти, що вимагає самоконтролю;
- привчання учнів до ініціювання і демонстрації моральних ідей і вчинків.

Центрування діяльності навколо учня

1. Правильно визначена мотивація.

Тренеру необхідно постійно стежити за настроєм учня, змінами у характері й відповідно до цього визначати мету

кожного тренування. Після визначення мети треба провести аналіз й підібрати слова настанови, наснаження. У побудові кожного завдання, вправи слід обговорити з учнем мотив їх виконання. Матеріал цього разу може бути організований у вигляді проблемної ситуації, вирішення якої вимагає особистісного ставлення до техніки виконання прийому чи партнера.

Потрібно прагнути, щоб рішення хортингіста мотивувалися бажанням допомогти, врятувати від помилок, зробити добру справу тощо. За умови морального мотиву, рішення дорівнює вчинку, й відповідно завдання тренера стає способом, за допомогою якого розвивається особистість вихованця.

В усіх навчальних моментах, будь то теоретичне заняття чи практичне вивчення техніки й тактики двобою хортингу, має здійснюватися педагогічний вплив на учня з метою формування моральної мотивації його дій. В іншому випадку матимемо або голу інформацію, або чистий технологізм, «тренерську інженерію» – стати сильним і не думати.

2. Отримання задоволення від процесу.

Кожне тренерське рішення або методика мають реалізуватися через призму зацікавленості учня, його завзятості, захопленості вправами і прийомами. З цією метою під час пояснення техніки прийомів і вправ можуть використовуватися порівняння, притчі, метафори, дотепні спортивні образи. На природі, наприклад, під час тренування на свіжому повітрі можна обговорювати вчинки видатних спортсменів, які готувалися у високогірних таборах, тощо. Особливо потужною для враження юних хортингістів може стати розповідь про похід у гори, де всі викладалися на повну силу й тренували волю до перемоги. При цьому учням доцільно наводити максимально зрозумілі приклади (наприклад, про хлопців, які несли рюкзаки дівчат тощо).

3. Облік індивідуальних успіхів і невдач.

Протягом навчання і тренування учень має відчувати опіку тренера, що полягає не тільки в спортивному наставництві, а ще й у контролі досягнень, постійному аналізі й плануванні заходів, що сприяють розвитку хортингіста. Для цього тренер може вести журнал обліку успіхів і невдач учня, фіксувати моменти його позитивного просування на шляху хортингу. Це дає змогу пропонувати учневі доступні завдання з перспективою «на

виріст», коли учень не зможе виконати завдання (провести прийом), але спробує, оцінить свої сили, ознайомиться зі складною технікою. Однак педагог має опанувати не тільки процедуру оцінювання індивідуальних успіхів і невдач учня, а й здатність правильно проаналізувати результати оцінки. Можливі й інші методичні кроки, що втілюють принцип обліку індивідуальних успіхів і невдач. Все залежить від педагогічної ініціативи й творчості тренера.

Забезпечення демократизму у вирішенні тренувальних завдань

1. Забезпечення вибору різних рішень одного завдання.

Якщо учень особисто бере участь у вирішенні якогось тренувального завдання, навіть проблемної ситуації певного двобою, методики підготовки до змагання тощо, то він набагато ініціативніше підходить до справи. Можна, наприклад, у спеціальних проблемних завданнях запропонувати для вибору кілька можливих відповідей чи рішень (неправильні, частково правильні, правильні). Подібна побудова проблемного завдання спрямовує хортингіста на можливість різнопланового вирішення проблем. Така варіативність задає і певну амплітуду світоглядного ставлення до життєвих проблем загалом, налаштовує на широку співпрацю і співавторство з тренером в навчально-виховному, тренувальному процесі, виховує в учня відповідальність за вибране ним рішення.

2. Вибір серед інших морального, справедливого рішення.

Кожне тренувальне завдання, кожна життєва ситуація має кілька шляхів вирішення. Всі вони умовно поділяються на позитивні і негативні. Прагнення до зазначеної варіативності припускає, що не всяке рішення ймовірно принесе користь і моральне задоволення. Є, наприклад, завдання, технічно цілком вирішувані, але морально неприпустимі. У будь-якій ситуації перевагу потрібно віддавати рішенням моральним, справедливим.

3. Ведення наставницького діалогу.

Для вирішення тієї чи іншої проблеми, навчально-тренувального завдання, реалізації змагальних планів доцільно вести з учнем наставницький діалог. Діалогічність є нормою культурного розгортання взаємодії учня і тренера. Для цього необхідна терпимість до іншої думки, відмова від заперечення,

пошук можливостей прийняти протилежну позицію. Навіть за формою слід уникати негативних суджень.

Водночас потрібно зважати на те, що учень може займати в судженнях різні позиції. Наприклад, якщо він у розмові каже, що йому подобається оборонна тактика ведення двобою, а тренер не поділяє такого судження, то не обов'язково відразу відповідати категоричним «ні». Краще відповісти, що тренеру подобається інша тактика «від нападу», а не «від оборони». Річ у тому, що заперечення не є аргументом. Разом із тим неприпустимо будь-яке нав'язування навіть позитивних рішень. У всіх випадках саме учню повинна бути надана можливість вільного і відповідального вибору.

Налагодження співпраці з попередниками, ветеранами спорту

1. Запрошення до діалогу і роботи секції/клубу попередників.

Кожний клуб хортингу має свою історію виникнення і традиції. Якщо до роботи клубу долучати людей, які раніше в ньому працювали (тренерів, педагогів, керівників, суддів), то виникає момент злиття минулого досвіду попередників і прагнення нащадків. Треба не просто запрошувати цих людей на спортивні заходи як почесних гостей, а пробувати активно долучати їх до конкретної роботи, зацікавлюючи співпрацею.

Обставина «дружби поколінь хортингу» відкриває можливість творчого наслідування минулого спортивного і людського досвіду. Виникає атмосфера співтворчості, подвижництва, цілісності хортингу як вчення.

2. Максимальне практичне зближення ветеранів та вихованців.

Серед ветеранів спорту завжди є люди, які мають бажання поділитися досвідом, але така можливість трапляється рідко. Діючий тренер з хортингу може зробити традицією спільні тренування ветеранів і нинішніх спортсменів, особливо дітей. Наприклад, у найпростішому тренуванні доцільно створити ситуацію, в якій учні можуть поставити запитання ветеранам спорту. Досвідчені тренери у минулому завжди знайдуть правильну і цікаву відповідь.

3. Налагодження і використання міждисциплінарних зв'язків.

Тренер з хортингу під час навчально-виховних бесід з учнями може використовувати навчальні тексти з фізіології спорту,

спортивної метрології, анатомії, психології, людинознавства, етики, історії, філософії та інших навчальних дисциплін. Також з метою різнобічного пізнання рекомендовано перегляд документальних фільмів про спорт, загартування духу і волю до перемоги тощо. Загалом принцип налагодження і використання міждисциплінарних зв'язків може бути розкритий у найрізноманітніших методичних прийомах відповідно до матеріалу, що вивчається, творчого потенціалу, вихованості та професійної компетентності тренера.

Підтримування партнерської взаємодії з батьками

1. Відчуття вдячності учнів своїм батькам.

Тренеру слід завжди нагадувати учням про необхідність бути вдячними своїм батькам за все, що вони робили і роблять для них. Варто постійно наголошувати на тому, що без батьківського дозволу вихованці не будуть навіть допущені до занять хортингом. Таким чином втілюється принцип, відповідно до якого кожна людина в усіх своїх діях має керуватися почуттям вдячності. Свої спортивні результати учні також можуть демонструвати батькам як своєрідну платню за добро, піклування.

2. Залучення батьків до прийняття рішень у суперечливих моментах.

У складних, суперечливих ситуаціях потрібно звертатися за підтримкою до батьків учнів. Наприклад, тренер-майстер своєї справи не скаже слів докору учневі, який програв змагання. Він підбадьорить словом і, можливо, відразу згладить негативні відчуття. У такій ситуації рекомендовано заздалегідь попередити батьків про спілкування зі спортсменом, який невдало виступив і програв, надати для них відповідні поради.

Тренер налаштує учня на подальші успіхи за допомогою доброго і відвертого слова, педагогічної настанови. У багатьох випадках такий учень на наступних змаганнях переможе, бо вже відповідальніше готується до них. Батьки завжди підтримують таку позицію тренера, стануть його партнерами у навчанні і вихованні хортингіста.

3. Спільне з батьками планування спортивної долі учня.

Педагог має планувати змагання і тренувальні збори для учня відповідно до визначеного спільно з батьками подальшого спортивного шляху хортингіста. Тренер паралельно інформує

учня і батьків про плани інших хортингістів, які займаються в клубі. Зазначаються позитивні й негативні сторони подальшого просування учнів по кар'єрі хортингу. Справжнє вчительство вимірюється насамперед реальною здатністю вчитися в інших людей. Батьки також мають свій життєвий досвід, і у них також є чого повчитися.

Такий принцип свідчить не лише про важливість співпраці з батьками, а й про доцільність віддавати їм першість у вирішенні питань, що стосуються їхньої дитини.

Розвиток комунікативності й конструктивного спілкування

1. Ініціювання спілкування тренером.

Багато питань, які виникають під час роботи секції/клубу, на навчально-тренувальних заняттях потрібно вирішувати швидко за допомогою конструктивного спілкування. Не слід чекати, коли батько, мати, дідусь чи бабуса учня прийдуть або зателефонують до тренера. Він сам має взяти ініціативу і поінформувати сім'ю про ситуацію, окреслити шляхи вирішення труднощів.

Тренер має бути відкритим у спілкуванні з учнями, керівниками інших секцій/клубів, представниками влади. У тренера завжди повинна бути активна комунікативна позиція. Однак у спілкуванні важливо вирізняти, які питання варто обговорити насамперед, а які відкласти. У будь-якому випадку завжди слід дотримуватися правил етики.

3. Розвиток спортивного менеджменту.

За можливості, тренеру не завадить подарувати іншим від секції/клубу значок, проспект, футболку з емблемою хортингу, рекламну афішу, книжку про хортинг, спортивний костюм тощо. Все це працює на популяризацію хортингу як виду спорту та роботу конкретного тренера.

Виготовлення рекламної атрибутики відіграє важливу роль у становленні справи. Доцільно, аби у клубу був офіційний сайт у мережі Інтернет. Саме через сайт та соціальні мережі громадськість дізнається про діяльність та подальші плани розвитку хортингу. Рекламувати діяльність можуть не тільки тренери, а й самі учні, особливо показуючи приклад власною моральною поведінкою.

Забезпечення морального контексту спортивних ідей, дій

1. Особистий приклад моральної чистоти, що вимагає самоконтролю.

Висота педагогічної майстерності тренера з хортингу досягається не місцем, не становищем, а мірою відповідальності, яку він бере на себе. Відповідальність має посісти пріоритетне місце в загальній ієрархії людських цінностей тренера. Показовими щодо цього є спосіб життя і професійність педагога. Вимоги до тренера досить прості, хоча і вимагають для своєї реалізації багато мудрості і такту (див. параграф «Особистість викладача/тренера хортингу»).

3. Привчання учнів до ініціювання і демонстрації моральних ідей і вчинків.

Під час навчально-тренувальних занять слід орієнтувати вихованця на засвоєння низки моральних цінностей. Для навчання хортингу знайдеться матеріал, що розкриває природу прекрасного і потворного, піднесеного і низького, комічного і трагічного, злого і доброго. Чітке їх розрізнення дає уявлення про ієрархію цінностей і неприпустимість їх змішування.

Однак тренер повинен не нав'язувати думку учневі. Нехай учень навіть зробить помилку, але пройшовши хибний шлях, він назавжди запам'ятає «вивчені уроки». Якщо ж тренер нав'яже учню хибні уявлення щодо хортингу, він поставить під загрозу наступний крок його сходження, адже сил може не вистачити, і ймовірно розчарування, погіршення спортивної підготовленості.

Отже, тренер має невидимо, непомітно пов'язувати вихованця з його покликанням, згідно з його силами і потенційними здібностями. Головним правилом при цьому має бути прагнення привчати хортингіста думати позитивно, ставитися по-доброму до оточуючих, робити моральні продумані вчинки та відповідати за свої дії.

2.5. Специфіка формування фізичної культури юних хортингістів

Сутність і система фізичного виховання хортингістів

Фізичне виховання хортингіста – система вдосконалення особистості, спрямована на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, забезпечення високої спеціальної спортивної працездатності і вироблення потреби хортингіста у постійному фізичному самовдосконаленні.

Фізичне виховання безпосередньо пов'язане з безпечною життєдіяльністю та формуванням здорового способу життя людини. Відповідно, фізичне виховання – це також процес формування у хортингіста усвідомлення небезпеки наркотичного, токсичного, алкогольного та нікотинового отруєння організму і психіки, розвитку морально-естетичної відрази та протидії пияцтву, курінню, наркоманії, моделювання безпечної і моральної поведінки в екстремальних ситуаціях у побуті, на природі, у воді, повітрі тощо.

Фізична культура хортингістів формується у процесі фізичного виховання в навчальній і позанавчальній діяльності. Цей процес спрямований на вирішення таких завдань:

- сприяння правильному фізичному розвитку дітей, юнаків та молоді, підвищенню їхньої працездатності, загартовуванню, укріпленню та охороні здоров'я;

- розвиток основних рухових якостей. Здатність хортингістів до різнобічної рухової діяльності забезпечується гармонійним розвитком усіх фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей;

- формування життєво важливих рухових умінь і навичок. Рухова діяльність успішно здійснюється лише тоді, коли хортингіст володіє спеціальними знаннями, вміннями та навичками. Спираючись на рухові уявлення і знання, учень отримує можливість керувати своїми діями в різноманітних умовах. Спеціальні рухові вміння хортингу формуються у процесі виконання певних рухів, прийомів тощо;

- виховання стійкого інтересу і потреби в систематичних заняттях хортингом, іншими видами спорту, загальною фізичною культурою, оздоровчими методиками тощо. В основі здорового способу життя хортингіста лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Вона є результатом регулярних (протягом багатьох років) занять хортингом, загально-розвивальними і спеціальними фізичними вправами за позитивного й активного ставлення до них самих учнів. Як відомо, природі людини дитячого та юнацького віку властива інтенсивна рухова активність. В інтересах фізичного виховання учнів хортингу необхідно організувати дитячу рухливість, моторику в правильних формах, дати цій енергії розумний вихід;

– здобуття необхідного мінімуму теоретичних знань і практичних умінь щодо гігієни та медицини, лікувальної фізичної культури і рекреаційного укріплювального спрямування обраного виду спорту – хортингу. Юні хортингісти від тренера повинні отримати чітке уявлення про режим дня та правила особистої гігієни, про значення фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я і підтримки високої працездатності, про гігієнічні правила занять фізичними вправами, про рухові режими та природні фактори загартовування, про основні прийоми самоконтролю, шкоду куріння і вживання алкоголю тощо.

Чинники фізичного виховання хортингістів

Основними чинниками фізичного виховання хортингістів є гімнастика, ігри, туризм, вправи тощо.

Гімнастика має можливість вибірково впливати на організм хортингіста або на розвиток його окремих систем і функцій. Розрізняють основну, гігієнічну, спортивну, мистецьку, виробничу, лікувальну гімнастику. Відповідно до навчальної програми з хортингу, учні займаються переважно основною гімнастикою:

– шиккування і перешикування, загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами: м'ячами, палицями, скакалками, прапорцями;

– вправи на рівновагу, ходьба, біг, стрибки, метання, елементарні акробатичні вправи.

У грі розвивається фізична сила юного хортингіста, твердіше робиться рука, гнучкіше тіло, вірніше очі. Тренери найчастіше застосовують ігровий метод для тренування хортингістів дошкільного, молодшого шкільного віку, молодших підлітків, розвиваючи їхню кмітливість, винахідливість, ініціативність. Задовольняючи природний потяг дітей і підлітків до рухової діяльності, ігри викликають колективні переживання, відчуття ліктя, радість спільних зусиль, сприяють зміцненню дружби і товариства в секції хортингу. Зокрема, у початкових класах дитячо-юнацької спортивної школи проводяться переважно рухливі ігри, а в середніх і старших класах – спортивні ігри за певними правилами.

Туризм – це прогулянки, екскурсії, походи і подорожі, що організовуються для ознайомлення юних хортингістів із рідним

краєм, природними, історичними та культурними пам'ятками України. У туристських заходах хортингісти відволікаються від дисциплінованих і регламентованих методик хортингу, здобувають фізичну загартованість, витривалість, прикладні навички орієнтування і пересування в ускладненій обстановці, досвід колективного життя і діяльності, керівництва та підпорядкування, на практиці засвоюють норми відповідального ставлення до природного середовища. Навіть під час спортивно-оздоровчих таборів юні хортингісти беруть участь у походах, змаганнях, зльотах, семінарах, вишколах тощо. В організації та проведенні туристських походів (піших, лижних, човникових і велосипедних) разом із тренерами хортингу участь можуть брати вчителі школи, вихователі, класні керівники, вожаті, батьки. Вони також несуть відповідальність за дозування фізичних навантажень, дотримання правил безпеки та охорону життя і здоров'я дітей. Під час походів проводиться робота з національно-патріотичного та військово-спортивного виховання, охорони природи, етичного виховання тощо.

У сукупності чинників фізичного виховання та розвитку юних хортингістів особлива роль належить природним силам (сонце, повітря, вода). В єдиному комплексі з фізичними вправами вони посилюють оздоровчий вплив на учнів. Сонячні промені, повітря, вода повинні бути, за можливості, невід'ємним компонентом усіх видів рухової діяльності і дієвим фактором спеціально організованих процедур – сонячних і повітряних ванн, обтирань, обливань тощо.

Виховання фізичної культури юних хортингістів – важливий і вельми складний елемент клубного, секційного або гурткового функціонування. Таке виховання може успішно здійснюватися лише завдяки спільним скоординованим зусиллям тренера з хортингу, вчителів школи, вихователів, класних керівників, педагогічних працівників органів державної влади і місцевого самоврядування, органів учнівського чи студентського самоврядування за місцем навчання, а також за активної підтримки та допомоги батьків.

2.6. Моделювання розвитку організаційних форм хортингу

Однією із перспективних організаційних форм хортингу є клуб. Моделювання його розвитку певною мірою відображає

картину вдосконалення інших форм організації занять з хортингу. Відтак, ключовою умовою розвитку організаційних форм хортингу є *вивчення і врахування особливостей спортивного клубного колективу*.

Залежно від ступеня злагодженості колективу тренер займає різні позиції у взаємодії з його членами: організатора, учасника, консультанта, партнера. Однак саме *партнерська позиція* допомагає йому знаходити спільно з колективом варіанти ефективного вирішення проблем, що виникають під час проектування й організації різних видів діяльності.

Демократичний стиль педагогічного керівництва колективною діяльністю клубу хортингу, установка тренера на партнерство у спілкуванні, визнання ним прав учнів на власну думку дають йому змогу допомогти кожному в пошуку свого місця у колективній життєдіяльності клубу відповідно до індивідуальних задатків і здібностей, максимально використовувати можливості кожного хортингіста для досягнення загальнозначущої мети.

Необхідною умовою розвитку клубу хортингу є *організація його перспективних соціально та особистісно значущих устремлінь*. Розрізняють три види перспектив: близьку, середню і далеку (продовжану в часі).

Розуміння перспективи повинно пронизувати життя клубу хортингу. Вибудувати її потрібно так, щоб весь колектив мав перед собою яскраву захопливу мету розвитку і докладав зусиль для її здійснення. Безперервна зміна перспектив, постановка нових і все більш важких завдань – чинник прогресивного руху клубу хортингу. Проте вибір перспектив має бути реалістичним: перш ніж ставити перед хортингістами завдання, необхідно врахувати загальну популярність хортингу, потреби громади щодо нього, рівень розвитку і організованості клубу, досвід тренерського персоналу тощо.

У розвитку клубу особлива роль належить *спільній діяльності*. Така діяльність: породжує і розвиває міжособистісні відносини її учасників, а також є середовищем, знаряддям перетворення, збагачення таких відносин хортингістів. У зв'язку з цим дуже важливою умовою у цьому процесі є залучення членів клубу до різноманітних видів діяльності, що згуртовує юних спортсменів у самоврядний колектив.

Якщо організовується змістовна тренувальна діяльність хортингістів з активною участю всіх членів клубу, то учні не тільки переживають радість успіху, але й привчаються критично ставитися до невдач, недоліків, прагнуть їх подолання.

Проектування, організація під керівництвом тренера *позатренувальних цікавих справ* допомагає встановити у клубі мікроклімат співробітництва, взаємодопомоги, тобто створити певне соціально-культурне мікросередовище для розвитку особистості кожного спортсмена.

Ознаками досягнення клубом хортингу високого рівня співпраці є:

- цілеспрямованість і прагнення всіх членів клубу до спільної мети;

- умотивованість та зацікавлене ставлення юних хортингістів до тренувального процесу, різних видів позатренувальної спільної діяльності;

- цілісність, структурованість і взаємопов'язаність функцій, прав, обов'язків, відповідальності членів клубу хортингу, взаємна підтримка і взаємодопомога у здійсненні колективного задуму;

- узгодженість дій, низький рівень конфліктності серед хортингістів;

- організованість, планомірність діяльності, управління і самоуправління;

- результативність і можливості колективу досягати високих спортивних та інших результатів у різноманітних видах діяльності. Така ознака пов'язана з досягненням, усвідомленням і оцінкою значущості колективного результату, рівня підготовки збірної команди тощо. При цьому тренеру спільно з учнями слід акцентувати увагу на особистісному внеску кожного хортингіста у загальну справу.

Будь-який вид діяльності, що організовується в клубі, вимагає дотримання ряду умов:

- уміле висування вимог;

- формування здорової (оптимістичної) громадської думки щодо діяльності клубу та самого хортингу;

- ініціювання цікавих соціально та особистісно значущих перспектив;

- відродження та створення спортивних традицій клубу.

Особливе значення для розвитку клубу як колективу односторонців має педагогічна вимога. Значущість такої вимоги тренера полягає в її спроможності навести порядок і дисципліну в клубі, додати духу організованості до тренувальної діяльності хортингістів, виступити інструментом керівництва та управління ними, допомогти зміцнити духовні взаємини в колективі і надати їм суспільної спрямованості. Педагогічна вимога, будучи спочатку методом у руках тренера, поступово розвиваючись, стає методом діяльності клубу хортингу й одночасно перетворюється на внутрішній стимул діяльності всіх хортингістів, відбивається в їхніх спортивних досягненнях, інтересах, потребах, особистісних прагненнях і бажаннях.

У реалізації педагогічної вимоги слід зважати на самоврядні міжособистісні відносини хортингістів у клубі й громадську думку, що склалася в ньому. Зокрема, вимоги тренера повинні сприйматися більшістю членів клубу за підтримки активу. У зв'язку з цим важливим видається відповідальне *створення органів самоврядування* клубу хортингу, що залежить від спортивного рівня хортингістів й видів їхньої діяльності. Отже, *робота тренера з активом із метою його підготовки до управління та самоврядування життєдіяльністю клубу* також є важливою умовою розвитку спортивного колективу.

Громадська думка членів клубу хортингу як умова і результат діяльності тренера та активу з формування колективу – це сукупність тих узагальнених оцінок, що даються в середовищі юних хортингістів різним явищам і фактам колективного спортивного життя. Здорова громадська думка в клубі, своєю чергою, сприяє реалізації тренером методики паралельної дії, що також слід розглядати як умову розвитку спортивного гурту.

Виокремлюють два основних шляхи формування громадської думки в клубі:

- налагодження практичної тренувальної діяльності з хортингу;
- проведення організаційно-роз'яснювальних заходів у формі бесід, дискусій, зборів.

Серед умов розвитку колективу хортингістів слід виокремити також *накопичення і зміцнення спортивних традицій*, що є важливим завданням виховної діяльності тренера. Ніщо так

не зміцнює колектив клубу, як традиція хортингу. Традиції є формою колективної життєдіяльності, яка яскраво, емоційно і виразно втілює характер колективних взаємин і громадську думку клубу. Традиції виникають природно, відображають історію, минуле, яскраві справи колективу, події в житті конкретного клубу. До них належать свята, обряди, звичаї, відзначення знаменних дат, визначення й дотримання норм поведінки, стиль спілкування тощо.

Отже, для моделювання розвитку колективу хортингістів важливо:

- визначення цілепокладання як виду діяльності клубу чи іншого об'єднання, що детермінує розвиток суб'єктності та індивідуальності юних хортингістів;

- уявлення про взаємодію окремого учня і колективу клубу хортингу як про двосторонній процес: ідентифікація хортингіста в колективі і відокремлення його в колективі (бути з усіма і залишатися самим собою). У сучасному навчально-тренувальному процесі тренер має забезпечувати гармонійне співвідношення процесів ідентифікації (інтеграції) і відокремлення (індивідуалізації) юних хортингістів у процесі їх соціалізації;

- проектування превентивного спортивного середовища, дружнього до дитини/молодої людини, що передбачає розвиток самоврядних процесів, формування громадської думки, створення і збереження кращих традицій.

2.7. Інформатизація процесу навчання і тренування (комп'ютери в навчанні хортингу)

На початку третього тисячоліття розвиток цивілізації визначається переходом від індустріального до інформаційного суспільства, якому притаманне проникнення засобів інформаційних та комунікаційних технологій в усі сфери людської життєдіяльності, зокрема і в систему хортингу як виду спорту, своєрідної системи навчання та виховання.

Інформатизація суспільства – це глобальний соціальний процес, особливість якого полягає в тому, що домінуючим видом діяльності у сфері суспільного виробництва є збір, накопичення, опрацювання, зберігання, передання,

використання інформації, здійснювані на основі сучасних засобів мікропроцесорної та обчислювальної техніки, а також різноманітних засобів інформаційної взаємодії та обміну.

Засоби інформаційних і комунікаційних технологій – це програмні, програмно-апаратні та технічні засоби і пристрої, що функціонують на основі мікропроцесорної, обчислювальної техніки, а також сучасних засобів і систем транслявання інформації.

Під *інформатизацією навчання і тренування* в хортингу прийнято розуміти процес забезпечення сфери підготовки учнів сучасними засобами інформаційних і комунікаційних технологій, орієнтованими на реалізацію психолого-педагогічних цілей навчання і тренування, виховання в умовах безпечного їх застосування.

Застосовуючи інформаційні і комунікаційні технології, тренер з хортингу отримує нові можливості й оптимізує навчально-тренувальний процес завдяки:

- удосконаленню стратегії відбору змісту, методів і організаційних форм навчання та тренування, виховання, відповідних завданням розвитку особистості юних хортингістів у сучасних умовах інформаційного суспільства глобальної масової комунікації;

- оптимізації методичних систем навчання і тренування, орієнтованих на розвиток інтелектуального потенціалу хортингіста, формування умінь самостійно здобувати знання, виконувати навчальну спортивно-пошукову, експериментально-дослідну діяльність, різноманітні види самостійної інформаційної діяльності;

- удосконаленню механізмів управління системою тренування на основі використання автоматизованих банків даних науково-педагогічної інформації, інформаційно-методичних матеріалів, а також комунікаційних мереж;

- створенню і використанню комп'ютерних методик контролю (діагностика, тести тощо) та оцінювання рівня знань і умінь хортингістів.

Процес інформатизації навчально-тренувальної діяльності в хортингу і застосування сучасних інформаційних та комунікаційних технологій привносить у спортивну систему безліч нових дидактичних можливостей, таких як-то:

- організація негайного зворотного зв'язку між користувачем і засобами інформаційних та комунікаційних технологій;
- візуалізація навчально-тренувальної інформації;
- моделювання та інтерпретація інформації про досліджувані об'єкти і їхні відносини (як реальні, так і віртуальні);
- архівування, зберігання великих обсягів інформації з можливістю легкого доступу до неї;
- автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності, інформаційно-методичного забезпечення, організаційного управління навчально-тренувальною діяльністю;
- автоматизація контролю за результатами засвоєння навчального матеріалу юними хортингістами.

Для введення комп'ютера в навчально-тренувальний процес тренеру слід знати, які вже є і які розробляються навчальні програмні продукти. Нині серед них на першому місці за поширенням:

- програми тренування умінь;
- навчально-ознайомлювальні вправи;
- навчально-пізнавальні ігри;
- вправи на заучування, моделювання, освоєння понять тощо.

Створення комп'ютерних навчальних програмних продуктів є складною, але перспективною справою для фахівців хортингу, педагогів, психологів, галузевих учених, керівників спортивних клубів, секцій та гуртків.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТОВО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ХОРТИНГУ

3.1. Види підготовки в хортингу

Для правильного планування навчального процесу хортингу потрібно мати на увазі, що фахівці виокремлюють п'ять *видів підготовки* хортингістів:

1. *Теоретична підготовка*. Така підготовка передбачає знання законів спортивного тренування, правил змагань тощо.

2. *Технічна підготовка*. Зміст технічної підготовки – засвоєння і вдосконалення спортивної техніки та її варіантів (під спортивною технікою розуміють навичку автоматичних рухів, від яких залежить результат спортивних дій).

Технічна підготовка – основна частина підготовки, що ґрунтується на традиційних рухах українського двобою. Водночас багато спеціальних вправ і засобів технічної підготовки виникли вже у процесі розвитку цього виду спорту в сучасних умовах. Хортингісти екстра-класу володіють багатьма ударами та кидками з різних груп прийомів, утриманнями, задушливими і больовими прийомами.

3. *Тактична підготовка*. Тактика – оптимальний спосіб боротьби в конкретних умовах, спрямована на досягнення перемоги. Під час боротьби виникає багато несподіваних ситуацій, коли хортингіст повинен прийняти самостійне рішення, тобто знайти і здійснити відповідний прийом. Такий досвід набувається багаторічним тренуванням.

Тактична підготовка – це володіння комплексом підготовок до улюблених прийомів, ведення двобоїв з різними

супротивниками, вивчення ймовірних противників і підготовка до сутичок з ними; це тактика участі у змаганнях (у підготовчих, відбіркових, основних заняттях тактика різна) і під час тренувань.

Тактична підготовка тісно пов'язана з іншими складовими підготовки, особливо з технічною. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, його сильні і слабкі сторони фізичної, технічної, психічної і тактичної підготовки. На основі аналізу цієї інформації визначають тактичне завдання для кожного конкретного двобою.

У двобої хортингу можна вирізнити певні *тактичні ситуації*:

1. Початок двобою. Двобій хортингу починається командою «Файт». Зазначена тактична ситуація повторюється неодноразово після команди судді «Файт», після попереднього припинення сутички, а також після порушення правил.

2. Момент в русі суперника, який намагається атакувати, але ще не прийняв стійкого положення.

3. Помилка в атаці суперника дає можливість здійснити контрприйом.

4. Застосування оптимального захвата в атаці на суперника.

5. Ведення двобою в кутку і на краю хорта.

6. Миттєвий перехід у партер в боротьбу лежачи після:

- невдалої атаки суперника;
- власної невдалої атаки;
- вдалого задушливого захвата;
- застосування успішного прийому в стійці.

4. *Психічна підготовка*. Завдання психічної підготовки – створення оптимального рівня психічного стану, від якого прямо залежить результативність спортсмена. У процесі тренування психічна підготовка безпосередньо залежить від фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Психічна підготовка спрямована на вирішення завдань загального характеру, розвиток особистості спортсмена, досягнення максимальної результативності в певному тренувальному періоді або змаганні.

Необхідно знати і застосовувати індивідуальні методи і прийоми психологічного налаштування на сутичку, важке тренування, на тривалу і наполегливу роботу з удосконалення своєї

підготовки, прийоми аутогенного тренування для швидшого відновлення після навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

**Орієнтовний план психічної підготовки
юних хортингістів у річному циклі**

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально- підготовчий	Формування значущих мотивів напруженого тренування	Висування перед хортингістом важких, але здійснюваних завдань, переконання щодо його значних можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень
	Формування позитивного ставлення до фізкультурно-масової роботи	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад тренера, заохочення та педагогічні покарання
	Удосконалення здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад тренера
	Розвиток вольових якостей: наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, витримки, терплячості, самовладання, самостійності й ініціативності	Регулярне застосування виховних, тренувальних завдань, що викликають у хортингіста об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань у складних умовах
	Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психофізичні стани, методи психорегуляції	Лекції, бесіди, розмови про значення фізкультурно-масової роботи, самопостереження та самоаналіз

	Опанування прийомами саморегуляції психофізичних станів: зміна думок за бажанням; заспокійлива й активуюча розминка; дихальні вправи	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчально-виховного матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, які дають змогу акцентувати увагу на психологічних функціях та якостях, що розвиваються
	Розвиток психофізичних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності з хортингу: високої активності; намагання захопити ініціативу; швидкості та глибини мислення	Те саме
Спеціально-підготовчий	Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Разом із хортингістом визначити завдання наступного змагального періоду загалом та конкретизувати їх на кожних змаганнях. Коригувати завдання відповідно до потреби
	Формування стану бойової готовності до змагань	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних і пробних змаганнях, проаналізувати, внести поправки, коригувати відповідно до потреби
	Розроблення індивідуального комплексу заходів для настроювання на змагання	Розробити комплекс дій хортингіста перед викликом на хорт, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби

	Вдосконалення методики саморегуляції психофізичного стану	Вдосконалювати 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 хортингіста через систему навчально-підготовчих змагань, індивідуально визначити доцільну норму таких змагань
	Опрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів	Визначити ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри
Змагальний	Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до досягнення спортивних результатів	Оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності хортингіста, переконання його щодо можливості вирішити висунуті змагальні завдання
	Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень	Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулювальних заходів
	Зняття змагального напруження	Аналіз результатів змагань, помилок, обговорення можливостей їх виправлення

5. *Фізична підготовка.* Фізична підготовка – це цілеспрямований систематизований процес, спрямований на:

- поліпшення загальних рухових навичок;
- розвиток спеціальних рухових здібностей залежно від характеру спортивної діяльності.

У навчально-тренувальному процесі треба враховувати дві сторони фізичної підготовки: загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток хортингіста. Вона підвищує загальну функціональну працездатність організму й утворює основу для пришвидшення спеціальної підготовки. У загальній підготовці велике значення має освоєння інших спортивних дисциплін, розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, гнучкості тощо. Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній підготовці, але її змістом є розвиток спеціальних рухових здібностей.

Загальна фізична підготовка здійснюється в межах спортивного тренування, яке забезпечує достатньо високий рівень прояву рефлексів в роботі на тренажерах, снарядах, у навчальних та змагальних сутичках, у вирішенні різних тактико-технічних завдань. Спеціальна підготовка пов'язана з вибуховою роботою короткочасного режиму. У тренувальному процесі відсоток цієї роботи зростає порівняно зі звичайною спортивною підготовкою. Обидві сторони фізичної підготовки, загальна та спеціальна, взаємно доповнюють одна одну.

Показники фізичної підготовленості хортингіста: витривалість, спритність, гнучкість, сила, швидкість тощо.

Витривалість. Для загальної витривалості хортингісту рекомендовано бігати крос один раз на тиждень по 30 хвилин, але у «рваному» темпі – з пришвидшеннями, у процесі бігу моделюючи темп реального двобою.

Спритність. Найкраще розвивається освоєнням нових прийомів у стійці й у партері.

Гнучкість. Необхідно вміти робити шпагати, впевнений борцівський «міст», добре гнутися вперед. Практикуючий хортингіст має прагнути досягти гнучкості всього тіла і кінцівок, вміти зберігати рівновагу і управляти своїм диханням, бути відчуженим, але тримати дії під контролем. Тільки пізнавши всі можливості і гармонію свого тіла, можна досягти позитивних результатів у хортингу.

Сила. Для розвитку сили треба проводити навчальні сутички, використовувати більше прийомів боротьби в положенні боротьби лежачи, виконувати вправи з обтяженнями. Підтягуватися на перекладині необхідно в швидкому темпі. Добре розвиває силу лазіння по ланці на самих руках. Доцільно виконувати багато стрибкових вправ.

Як можна перевірити свою фізичну підготовленість? Якщо результати стрибку в довжину з місця у сантиметрах розділити на зріст спортсмена в сантиметрах і вийде 1,5 й більше, значить спортсмен володіє доброю вибуховою силою ніг, що необхідно для виконання ударів ногами, підсічок, кидків через спину, стегно і підхватів.

Якщо виміряти окружність м'язів плеча (біцепс) у напруженому і розслабленому положенні і різниця становитиме 4 і більше сантиметри, то це означає, що сили в руках достатньо, щоб стати хорошим хортингістом.

Швидкість – це фізична якість, яка дуже важко піддається тренуванню. Ця якість більше вроджена, ніж придбана. Вона залежить від співвідношення «швидких» і «повільних» волокон у м'язах хортингіста, а також від рухливості і провідності нервової системи. Якщо спортсмен не дуже швидкий, то йому варто більше вдосконалюватися в хортингу лежачи, а у «стійці» застосовувати тактику коротких ударів, сковування і придушення; в атаці більше сподіватися на випереджувальний початок атакуючої дії, з передчуттям майбутніх рухів супротивника. Якщо швидкість достатня, то можна випереджати більш повільного противника, імпровізуючи дії під час двобою.

Тактико-технічні дії в хортингу вдосконалюються на основі:

1. Імітаційних вправ та прийомів.

Робота з партнером без опору на малих швидкостях, ознайомлення з рухами на малих швидкостях тільки на першому етапі вивчення та відпрацювання рухів.

2. Тренування на снарядах і спеціальних тренажерах.

Тренування в парах з партнерами, використовуючи дозований опір і виконання спеціальних завдань. Інші форми взаємодії з партнером, ускладнені умови – тренування потоком, в крузі, на обмеженій площі, проти кількох супротивників з обумовленим і не обумовленим нападом тощо.

3. Навчальних двобоїв і сутичок.

Відпрацювання технічних дій у стилі показових виступів, для яких технічні елементи підбираються за простотою виконання, надійністю та ефективністю. Складність становить момент переходу від ударної техніки до кидкової і навпаки, органічність входу в ближній двобій. Для вдосконалення цього існують спеціальні методики бойового хортингу. Поряд із цим варто звернути особливу увагу на серійність і комбінаційність технічної підготовки. Процес навчання можна розпочинати з будь-якого елементу, навіть найскладнішого, але з урахуванням практичного досвіду і принципів раціональної поведінки в реальному двобої. Наприклад, у кидковій техніці, як показала практика і як рекомендують автори старої школи хортингу, основними елементами є підніжки, зачепи, підбиви та різні варіанти виведення суперника з рівноваги без його амплітудного польоту в момент кидка (збивання, поштовхи тощо), маючи на увазі поєдинок із кількома супротивниками та груповий бій.

Звільнення від захватів як за голу руку чи ногу, так і за одяг, вивчаються та вдосконалюються у комбінаціях з ударами і кидками відповідно до принципу «захист – напад» як єдине ціле. Загальний набір технічних дій підбирають у зв'язку з імітацією дій, наближених до реальних бойових дій як у діяльності армійських контингентів, так і спецслужб антитерористичних підрозділів, оскільки це не тільки додає емоційного забарвлення активних бойових дій, а й психологічно спеціалізує тренувальну діяльність.

Прикладні технічні дії, на відміну від спортивних, належать до категорії заборонених правилами спортивного хортингу, оскільки існує небезпека травматизму. Основне тренування цих дій здійснюється на тренажерах і снарядах. У тренуванні на людині основний акцент роблять на точність виконуваних дій у певній манері виконання з дозуванням, яке не приводить до важких травм і летального результату. Наприклад, у тренуванні ефективних ударів по больових місцях (точках) людини, особливо в ділянці голови та шиї, а також точках ураження внутрішніх органів.

Фази виконання фізичних вправ

Рухи, що входять до складу рухової дії (фізичної вправи), виконуються у певній послідовності, і їх можна умовно поділити

на три фази: підготовчу, основну (або головну) і завершальну. Всі три фази взаємопов'язані, проходять плавно і обумовлюють одна одну.

У підготовчій фазі – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямом яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямом яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в метаннях, опорних стрибках і ударних рухах хортингу розтягуються ті м'язи, що в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Рухи в основній фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної позиції, найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, передчасний активний робочий рух руки при нанесенні прямого удару викличе витягування плеча ударної руки вперед і утворення нестійкого положення хортингіста.

У деяких ациклічних рухів може бути не одна, а кілька основних фаз. Наприклад, у стрибках з ударами ногами – відштовхування і вхід на стрибок, перехід в націлену позицію і виконання удару ногою у стрибку.

Рухи у завершальній фазі спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу, утримувальні рухи після випускання предметів у метаннях, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад наприкінці оберту вперед в упорі верхи тощо.

3.2. Загальні питання підготовки хортингіста

Навчання хортингіста, зазвичай, відбувається в процесі тренувань – іншими словами, під час практичних занять під керівництвом досвідченого наставника. Хортинг не можна опанувати самостійно або теоретично, розмовляючи й читаючи методичну літературу. Щоб досягти майстерності, треба знайти

людину, готову навчати, і групу учнів, разом з якими можна було б тренуватися. Вибір школи або клубу залежить від віку, інтересів і умов. Оскільки досвідчених вчителів з хортингу достатньо, знайти зручне місце для тренувань не становитиме особливих труднощів.

Крім спортивного залу зі спеціальним хортом, потрібна спортивна уніформа: для дітей до 14 років – хортовка (щільна куртка і брюки), для юніорів і дорослих – шорти і майка. Тренер зазвичай допомагає новачкам з її вибором і придбанням. Шорти та хортовка зшиті з міцної бавовняної тканини темно-синього кольору, вони не сковують рухів, тому в них дуже зручно займатися. Це також важлива підмога для виконання захвата і кидка супротивника. Традиційна майка також темно-синього кольору, але для змагань може знадобитися і жовта.

Особливу увагу приділяють кольору кваліфікаційного шеврону, що підкреслює спортивні досягнення, діти молодшого підліткового віку. Чим вище ступінь хортингу, тим більш авторитетними почуваються діти. Вони прагнуть до отримання кольорового шеврону (ступеня хортингу – РАНК), складаючи іспити і проходячи випробування.

Заняття починаються з поклону і покладання правої руки, стиснутої в кулак, на ділянку серця. Уклін етикету покликаний продемонструвати повагу до тренера і партнера, який допомагає вчитися.

Потім йдуть розминка і навчання мистецтва безпечно падати на хорт після кидка – страховки і самостраховки. Страховки – важливе вміння, яким необхідно оволодіти, перш ніж приступати до інших елементів навчання, оскільки воно допомагає не отримувати травм при падінні. Здатність впевнено падати звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши нею, можна переходити до складніших рухів. Більшість початківців бояться падати. Подолати цей страх допоможе лише наполеглива практика. Потрібно навчитися падати на хорт в будь-якому напрямку. До техніки кидків хортингу можна переходити лише після достатнього вправлення у страховках при падіннях на спину, бік, живіт.

Мета хортингу – набуття здоров'я, а не його втрата. Оскільки для хортингу характерні динаміка і сила, деякі з прийомів, якщо їх виконувати неправильно, небережно, можуть

заподіяти травму. Небезпечні прийоми не слід практикувати поза спортивним залом і на непідготовлених людях. У залі ж на хорті їх потрібно виконувати, уважно стежачи за діями партнера. Словом, до практики хортингу потрібно ставитися дуже серйозно.

У масовій свідомості існує помилка, що жаданий майстерський ранг хортингу є найбільш престижним. Насправді, вища майстерність (з великою мірою – знання) відзначається міжнародним майстерським рангом (international master rank) і шевроном червоного кольору.

В Європі та світі користуються такою колірною гамою, що дає змогу визначити рівень майстерності хортингіста, дивлячись на його шеврон на хортовці або пояс. Спочатку йдуть дев'ять учнівських ступенів: 1, 2, 3 ранг – темно-синій шеврон або пояс початківця, 4, 5, 6 ранг – жовтий, 7, 8, 9 ранг – зелений. Далі йдуть інструкторські ступені: 1, 2, 3 інструкторський ранг – коричневий шеврон чи пояс. Після інструкторських слідує майстерські ступені: 1, 2, 3 майстерський ранг – чорний шеврон (пояс). Далі йдуть міжнародні майстерські ступені – 1, 2, 3 ранг – міжнародний майстер хортингу – шеврон або пояс червоного кольору. Володарі ранків носять шеврони і пояси, які різняться кількістю поперечних золотих нашивок на шевроні або у кінця пояса: 1 – одна нашивка, 2 – дві, 3 – три нашивки. Ця градація ступенів прийнята Всесвітньою федерацією хортингу і дійсна для всіх підрозділів хортингу в світі.

У практиці хортингу застосовують три *форми навчальної діяльності учнів*:

- фронтальна;
- індивідуальна;
- групова.

Перша припускає спільні дії всіх учнів групи під керівництвом тренера, друга – самостійну роботу кожного хортингіста окремо; третя – групову, коли учні працюють у групах з кількох осіб.

Фронтальною формою організації навчальної діяльності хортингістів називається такий вид діяльності тренера та учнів на занятті, коли всі учні одночасно виконують однакову, загальну для всіх роботу, всією групою обговорюють, порівнюють і узагальнюють її результати.

Тренер з хортингу веде роботу з усією групою одночасно, спілкується з учнями безпосередньо під час тренування або пояснення, показу, залучення юних хортингістів до обговорення техніки і тактики, інших питань, що розглядаються, тощо. Це сприяє встановленню особливо довірчих відносин і спілкування між тренером і учнями, а також учнів між собою, виховує в учнів почуття колективізму, дає змогу навчати хортингістів міркувати і знаходити відмінності в міркуваннях своїх товаришів по групі, формувати стійкі пізнавальні інтереси, активізувати діяльність.

Вправи і хортинг на хорті проходять виключно босоніж, використовувати шкарпетки, тапочки вважається в хортингу неетичним, негігієнічним, правила змагань це теж забороняють. Виняток роблять, якщо учасник пошкодив ступню. Жінки під хортовку повинні надягати гімнастичний купальник (верхня і нижня частина разом).

Підготовка хортингіста складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і навчальних двобоїв, під час яких перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Вправи загального характеру, підготовчі вправи, тренування на розвиток сили м'язів можуть здійснюватися практично скрізь. Спеціальна ж підготовка та змагання неможливі без відповідного хорта – м'якого килимового покриття 3-5 см завтовшки.

Традиційно заняття хортингом на територіях стародавньої України, Запорозькій Січі, інших козацьких угрупованнях тощо проводилися на підлозі, встеленій солом'яними матами, званими «хорт» – це зв'язаний мат із соломи стандартного розміру, дещо більше 1,5 кв. м, дуже щільний. Сучасні види хорту роблять зі штучних матеріалів, вони гнучкі, щільні. Вже тривалий час виробляються хорти з міцної гуми, які після з'єднання покриваються спеціальною тканиною.

Двобої в хортингу проходять на хорті – змагальному майданчику, розміром 10x10 метрів. При цьому основні дії ведуться в квадраті розміром 8x8 метрів. Решта зони, що йде по краю і має червоний колір, називається небезпечною зоною. Майданчик за небезпечною зоною має ширину 3 метри і називається зоною безпеки, оскільки вона повинна оберігати суперників від травм.

Двобій обов'язково починається і закінчується поклоном етикету. Сам поєдинок обслуговує головний суддя (арбітр), що працює на хорті, і 2 бічних судді-асистенти. Час поєдинку лімітований. Для дорослих він становить: 3 хвилини – перший раунд, 1 хвилина – перерва, 3 хвилини – другий раунд; разом – 7 хвилин.

Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм хортингістів

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, що інколи одні і ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових результатів. Аналіз цих явищ свідчить, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, що використовуються, а й від тих факторів, які супроводжують їх виконання. Звідси, знання факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм учнів, дасть змогу підвищити рівень керованості навчально-тренувальним процесом з хортингу і, як наслідок – посилити його ефективність.

Таких факторів є багато, але всі вони можуть бути об'єднані в чотири великі групи. *До першої групи* належать індивідуальні особливості учнів, їхні моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість хортингістів; стан здоров'я; інтерес до занять хортингом і активність; любов до праці тощо.

Другу групу складають особливості самих вправ, їхній характер і складність; новизна й емоційність. Залежно від характеру, вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні тощо). Сила впливу спеціальних вправ хортингу визначається і їхньою структурною складністю та фізичною важкістю. Велике значення має новизна вправ. Якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то учні адаптуються до неї, й вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму хортингіста.

Велике значення має також емоційний стан учнів під час виконання вправ. Тренер повинен прагнути до забезпечення оптимального емоційного стану учнів. Відомо, що надмірно високий або занадто низький емоційний настрій хортингіста

гальмує не тільки процес засвоєння техніки фізичних вправ, але й розвиток фізичних якостей.

Третя група факторів містить зовнішні умови виконання вправ: місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази секції хортингу, рельєф місцевості тощо.

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високогір'я, температурні режими), за певних метеорологічних умов (холод і спека, атмосферний тиск, вітер) виконання однієї і тієї ж вправи зумовить різні реакції організму хортингістів. Це стосується і матеріально-технічних умов виконання вправ, рельєфу місцевості тощо. Наприклад, біг по жорсткій чи пружній доріжці, вгору чи згори, по піску, у воді і снігу по-різному вплине на функціональні можливості, процес засвоєння техніки.

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, становлять дії тренера з хортингу щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання і навантаження. Тренер як суб'єкт цього процесу зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції організму на виконання фізичних вправ. Це дасть змогу регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати принципи розвивального навчання, індивідуалізувати тренування кожного хортингіста.

Забезпечуючи високу результативність фізичного виховання, тренер, з одного боку, повинен враховувати усі фактори, з іншого – використовувати їх для вирішення конкретних педагогічних завдань.

Отже, можна стверджувати, що хортинг – відмінний інструмент фізичного удосконалення людини, він підвищує зацікавленість учнів у веденні здорового способу життя та самостійних заняттях фізичними вправами, що зміцнюють організм.

3.3. Планування та проведення тренувальних занять хортингіста

Навчання й тренування дітей та молоді у хортингу здійснюється відповідно до програм, затверджених

Міністерством молоді та спорту, Міністерством освіти і науки України, науковими установами, а також безпосередньо керівництвом закладів, на базі яких проводяться заняття.

Однією з важливих сторін навчально-тренувального процесу, його ефективності є побудова заняття. Практичні заняття в хортингу можуть мати навчально-тренувальний і тренувальний характер. Навчально-тренувальний вид занять переважає у разі навчання новачків і хортингістів низьких розрядів. На навчально-тренувальних заняттях хортингісти здобувають нові навички та вдосконалюють раніше здобуті. Під час тренувального заняття хортингіст удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах з підготовки до змагань хортингіст, здебільшого, прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з хортингістами різного стилю і манери ведення двобою, за допомогою вправ на снарядах зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття проводяться переважно в групі. Цю форму занять можна застосовувати для хортингістів різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів.

Насамперед хотілося б звернути увагу на кліматичні показники тренувального приміщення. Рекомендують підтримувати температуру повітря в межах 15°C. Відносна вологість має бути 30–60 %, швидкість руху повітря до 0,5 м/с. Для забезпечення нормального повітрообміну необхідно робити витяжну вентиляцію з розрахунком на подачу 80 м куб. повітря на одного спортсмена і 20 м куб. на одного глядача на годину.

Навчально-тренувальне чи тренувальне заняття має *три частини*: підготовчу, основну і завершальну.

Підготовча частина заняття ділиться на фізіологічну розминку і освітню частину. Зокрема, фізіологічна розминка передбачає:

- підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання;
- підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових зусиль.

В освітній частині хортингісти повинні виконувати спеціалізовані вправи, що підготують спортсменів до вирішення

основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку учнів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У підготовчій частині, зазвичай, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання складніших вправ з більшою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, то рухливість нервових процесів незначно збільшується порівняно з вихідними даними спокою. Слід також зважати на індивідуальні особливості кожного хортингіста.

У підготовчій частині не можна багато уваги приділяти розвитку таких якостей, як сила і витривалість. Загальнорозвивальні вправи чинять всебічний вплив на організм учнів. Великий вибір загальнорозвивальних вправ уможливує поліпшення роботи рухового апарату, навчання точнішого диференціювання рухів.

Спеціальнопідготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині заняття ставиться завдання розвитку рухливості і ведення двобою на дальній дистанції, то для підготовчої частини мають бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, завданні прямих ударів, ухили тулубом й інші, з тим, щоб сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

В межах підготовчої частини проводять також стройові вправи. За їх допомогою можна швидко і зручно розмістити всю групу хортингістів для виконання різних вправ. Стройові вправи також сприяють підтриманню належного порядку і дисципліни на заняттях.

Послідовність у вправах:

1. Стройові вправи.
2. Вправи, що поліпшують роботу серцево-судинної і дихальної систем, активізують зв'язково-м'язовий апарат: швидка ходьба, біг, підскоки, махові рухи руками, ухили, випади, присіди тощо.
3. Вправи спеціальнопідготовчі: зі скакалкою, з механіки пересувань, ударів, двобій з тінню й інші вправи, що сприяють виконанню основних завдань. Вправи виконуються як стоячи на місці, так і в русі.

В основній частині заняття вирішуються такі головні завдання:

- психологічна підготовка, вироблення здатності до витримування високого психологічного напруження;
- розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

У цій частині заняття навантаження має наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням тренера учні переходять (поступово збільшуючи швидкість виконання) до закріплення і вдосконалення прийомів в умовному або довільному навчальному двобої. Довільний двобій на хорті з партнером вимагає великого напруження. Ця частина заняття буде найбільш насиченою психічними і фізичними навантаженнями, тому до умовного або вільного двобою переходять після вивчення прийомів двобою в парах, перед вправами на снарядах. Вправи на хортингістських снарядах і лапах знижують нервові напруження після навчальних двобоїв на хорті, тому ці вправи виконуються наприкінці основної частини заняття.

У завершальній частині заняття організм хортингіста треба привести у відносно спокійний стан. На початку завершальної частини учні іноді виконують вправи стоячи, сидячи та лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Виконують відволікальні вправи: вправи на увагу, рухливі ігри тощо. Ця частина тренувань має назву – заминка. З фізіологічного боку, необхідність заминки можна пояснити тим, що під час інтенсивного тренування відбувається розпад білка, в результаті чого у м'язах утворюється молочна кислота. З практики відомо, що ступінь відновлення м'язів великою мірою визначається повнотою очищення м'язів від молочної кислоти. Як засвідчили наукові дослідження, якщо після інтенсивного тренування зробити затримку у вигляді півгодинного бігу «підтюпцем», то кількість молочної кислоти в м'язах знизиться на 20 %, що саме по собі зменшить термін відновлення спортсмена в 1,5–2 рази.

Слід зазначити, що місце вправ у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття і віку хортингістів. На початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки ударів і захистів додають до основної частини заняття. У міру оволодіння складними діями вправи в механіці рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають уже вправами підготовчими. Кваліфіковані хортингісти на занятті з бойової практики, наближеному до змагальних умов, виконують як розминку вправи зі скакалкою і вправи в ударах на хортингістських снарядах; після напруженого двобою вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами.

Загальний план тренування хортингіста складається відповідно до періодів тренування.

Підготовчий період. Основним завданням підготовчого періоду є всебічна і добре організована підготовка до успішного виступу в майбутніх змаганнях. Цей період ділять на два етапи: загальнопідготовчий і передзмагальний.

Тренувальний час розподіляють приблизно за такою схемою: різнобічна фізична підготовка – 40–45 %, техніко-тактична – 50–60 %. Одночасно з відновленням і розвитком основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності і гнучкості) у цей період удосконалюють техніку бойових прийомів і тактичних дій, вольові якості, значну увагу приділяють психологічній підготовці.

У теоретичній підготовці поглиблюються знання, що становлять основу спортивної діяльності. Основні форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані та комплексні заняття з фізичної, спеціальної та технічної підготовки з поступовим збільшенням обсягу тренувальних навантажень і їхньої інтенсивності. Основні методи на цьому етапі: загальнорозвивальні вправи, вправи на снарядах і з предметами та обтяженнями, акробатичні, кроси, біг, стрибки, різні рухливі та спортивні ігри, плавання, умовні двобої.

Тривалість першого етапу залежить від фізичного стану хортингістів і становить в середньому 20–30 днів.

Передзмагальний етап. Основне завдання другого етапу – підвищення рівня тренуваності, розвиток спеціальних якостей, навичок високої працездатності, набуття спортивної форми та залучення спортсменів до специфічної змагальної роботи.

Фізична підготовка займає 25–30 % часу і спрямована на подальший розвиток рухових якостей і загальної тренуваності. Підвищується питома вага спеціальної фізичної підготовки: техніко-тактична підготовка передбачає вдосконалення технічних навичок у більш ускладненій обстановці і займає 75–85 % загального часу. Під час тактичної підготовки вдосконалюють тактичні навички в умовних двобоях і зустрічах із різними за бойовими особливостями партнерами.

Слід врахувати, що за підвищеного обсягу роботи на снарядах може знижуватися ефективність підготовчих і ситуативних дій, оскільки ці дії (особливо на снарядах) виконуються дуже мало.

Основні методи передзмагального етапу: загальнорозвивальні вправи, вправи спеціальної фізичної підготовки для подальшого вдосконалення фізичних якостей, спеціальні вправи в техніці і тактиці (умовні двобої).

У змісті вольової і психологічної підготовки основна увага приділяється підвищенню витривалості щодо тренувальних навантажень, застосуванню індивідуальних засобів тренування у випадках мобілізації всіх сил хортингіста. Теоретична підготовка спрямована на вивчення основ тренування.

Основні форми тренування на передзмагальному етапі – спеціальні та комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки із застосуванням індивідуальних та групових методів роботи. За допомогою таких занять зростає питома вага змагального та інтервального методів тренування; стабілізується обсяг тренувального навантаження, інтенсивність виконання вправ продовжує підвищуватися.

Методи розвитку фізичних якостей набувають комплексного характеру і спрямовані переважно на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і спеціальної витривалості. Велику увагу приділяють спеціальній тренуваності, що досягається спеціальними хортингістськими вправами для розвитку сили, швидкості, спритності і швидкісної витривалості.

За кілька днів до змагань слід наблизити умови тренування до умов змагань, тобто скоротити час тренування, але ще збільшити його інтенсивність. Особливу увагу слід звернути на підвищення темпу бойових дій наприкінці кожного раунду комплексного двобою хортингу, особливо другого.

Змагальний період. Під змагальним періодом розуміють ряд турнірів, спланованих один за одним із невеликою перервою. Фізична підготовка спрямована на досягнення максимальної тренуваності, збереження її на максимальному рівні, а також на підтримку досягнутої загальної тренуваності. Питома вага фізичної, технічної і тактичної підготовки зберігається на рівні передзмагального етапу.

Технічна підготовка повинна забезпечувати подальше вдосконалення швидкості і стабільності застосування прийомів і комбінацій у складних бойових умовах. У тактичній підготовці вдосконалюються тактичні дії проти різних за тактикою і манерою хортингістів.

Психологічна підготовка має забезпечувати максимальну мобілізацію та психологічну підготовленість спортсмена до кожного двобою і змагання загалом. У моральній і вольовій підготовці акцентується увага на розвитку вольових якостей, пов'язаних з безпосередньою участю хортингіста у змаганнях (волі до перемоги, витривалості, сміливості, рішучості), подоланні негативних емоційних станів (невпевненості, страху діяти рішуче й активно в найбільш відповідальні моменти двобою, пригніченості, пов'язаній з окремими ураженнями).

У змагальному періоді перевіряють рівень спортивної форми хортингіста, ефективність форм і методів підготовки до змагання. Цей період визначається великими фізичними і нервовими напруженнями.

Під час турніру спортсмен продовжує тренуватися. Він виконує ранкові вправи, щодня проводить спеціалізоване тренування у вправах на снарядах із партнером. Але вибір вправ, тривалість та інтенсивність тренування залежать від того, як і з якою напругою хортингіст провів двобій, від його самопочуття, рівня відновних процесів, проміжку часу між двобоями й умов тренування. Крім того, хортингіст має стежити за тим, щоб не вийти за межі своєї вагової категорії протягом усього турніру. Як фізичне, так і психічне навантаження на тренуваннях спрямоване на підтримку раніше набутої спортивної форми. Слід звертати особливу увагу на психологічну підготовку до зустрічі з уже відомими супротивниками.

Перехідний період. Перехідний період настає, зазвичай, після участі в турнірі. Хортингісти поступово знижують навантаження і переходять до активного відпочинку. Відтак,

заходи повинні забезпечувати збереження рівня загальної фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я учнів.

У перехідному періоді широко використовують ігрові методи. Із засобів активного відпочинку рекомендовані гігієнічна гімнастика, прогулянки і туристичні походи, екскурсії, ігри в городки, бадмінтон. Кількість занять зменшується до трьох разів на тиждень, також зменшуються обсяг і особливо інтенсивність застосовуваних навантажень. У цей період ставиться завдання шляхом активного відпочинку підтримувати спортивну форму, щоб з наступного підготовчого періоду почати тренування на новому, вищому рівні.

Як засвідчили опитування тренерів, у перехідному періоді перевагу віддають:

- загальній фізичній підготовці (ЗФП) – 40 %;
- комбінованим заняттям – 40 %;
- спеціальній фізичній підготовці (СФП) – 10 %;
- вдосконаленню техніко-тактичної майстерності – 10 %.

Правильне планування тренувального процесу хортингістів сприятиме значному підвищенню рівня їхніх спортивних досягнень, стабільності результатів.

Слід зважати на те, що дітям, підліткам та юнакам властива нестійкість інтересів, тому у плануванні, крім перспективних цілей, важливо визначити найближчі завдання. Наприклад, оволодіти технікою певного прийому, провести у двобої більшу кількість прийомів тощо.

Хоч би якою привабливою була перспективна мета (наприклад, стати чемпіоном), якщо через порівняно невеликий термін очікувані результати праці відсутні, хортингіст може охолонути щодо необхідності досягнення поставленої мети. У зв'язку з цим мета має стосуватися найближчої перспективи розвитку (наприклад, оволодіти технікою якогось прийому).

Велике значення при цьому матиме порівняння отриманих результатів з попередніми: «Раніше не вмів – тепер легко зробив, раніше підтягувався три рази – тепер п'ять, молодець, працюю так і далі». Послідовна постановка завдань, для вирішення яких потрібно порівняно нетривалий час, позитивно позначається на навчально-тренувальному процесі.

Юні спортсмени більшою мірою, ніж дорослі переживають свої успіхи і невдачі, тому треба навчити їх правильно оцінювати

дії. Це завдання вирішується на кожному занятті. Наприклад, вдосконалюючи спосіб тактичної підготовки – «загрози» – юний хортингіст припускається помилки: загрожує неприродно і не досягає результату. Тренер запитує його про причину невдачі. Якщо учень утруднюється з відповіддю, потрібно підвести його до правильних суджень, показуючи аналогічну дію в іншому відомому прийомі.

Особливо болісно переживають юні спортсмени поразки. Викладач має допомогти учням розкрити причини поразки і роз'яснити, на що треба звернути увагу на майбутніх заняттях, щоб досягти перемоги в майбутньому. Таким чином юні хортингісти поступово звикають до аналізу своїх дій і вчинків.

Тренер під час планування роботи з учнями має враховувати їхні вікові особливості. Зокрема, юні спортсмени молодшого шкільного віку і підлітки краще сприймають показ і яскраве образне пояснення. Показувати технічні дії та прийоми хортингу потрібно точно, правильно, образно пояснюючи їхні основні деталі. Інакше вони можуть бути сприйняті і відтворені неправильно.

У навчанні дітей слід дотримуватися систематичності і послідовності. Треба вимагати регулярного відвідування занять. Це насамперед необхідно для утворення умовних зв'язків, оскільки дітям, підліткам та юнакам потрібно частіше повторювати прийоми, рухи, ніж дорослим.

Отже, в процесі занять хортингом, рухливими іграми та спортивно-масовою роботою вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій та гуртків варто дотримуватися таких загальних *методичних рекомендацій*:

- враховувати особливості розвитку опорно-рухового апарату дитини/молодої людини, а отже, уникати великих навантажень на хребет;
- не допускати перенапруження суглобів, зв'язкового апарату та м'язів;
- пояснення навчального матеріалу мають бути короткими й лаконічними;
- уроки з фізичної культури й тренування з хортингу слід будувати таким чином, щоб навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку;
- зважати на вікові особливості розвитку учня (потреба в ігровій діяльності, потреба міркувати, аналізувати, долати перешкоди в процесі інтелектуальної активності).

Тренувальний режим спортсмена-хортингіста

Планування мікроциклу підготовки спортсмена-хортингіста починається з визначення спарингового дня (дня двобоїв) і відповідно – дня відпочинку.

1. День двобоїв. Двобої (із застосуванням ударної та кидкової техніки) та сутички (застосовуються тільки елементи боротьби) проводять відповідно до рівня аеробної підготовленості хортингістів:

- при низькому – 30 с;
- при середньому – 60 с;
- при високому – 120 с.

2. День відпочинку.

3. День техніко-тактичного тренування – 90–180 хв, ЧСС 150–170 уд/хв.

Силове тренування м'язів рук – 90 хв, анаболічний режим.

4. День техніко-тактичного тренування – 90–180 хв, змішаний режим, ЧСС 150–170 уд/хв.

Силове тренування м'язів тулуба – 90 хв, анаболічний режим.

5. День відпочинку.

6. День техніко-тактичного тренування – 90–180 хв, змішаний режим, ЧСС 150–170 уд/хв.

Силове тренування м'язів ніг – 90 хв, анаболічний режим.

7. День техніко-тактичного тренування – 90 хв, змішаний режим, ЧСС 150–170 уд/хв.

Кожного тренувального дня тренер з хортингу після надання за нашою методикою навантаження (максимальний режим і субмаксимальна алактатна потужність) може сподіватися на довготривалий ефект – зростання маси міофібрил і мітохондрій проміжних і гліколітичних м'язових волокон в усіх без винятку учнів.

Отже, у межах тренувального мікроциклу є одне силове тренування, що має анаболічне спрямування на певну основну м'язову групу, п'ять тренувань для підвищення маси мітохондрій у проміжних і гліколітичних м'язових волокнах. Обсяг тренувальної роботи змінюється переважно за рахунок збільшення або зменшення тривалості тренувальних занять, тобто – числа серій вправ техніко-тактичної спрямованості або числа підходів до силових тренажерів.

Мікроцикли поділяються на розвивальні і підтримувальні (тонізуючі). Розвивальні мікроцикли (два-три) застосовують

на централізованих зборах, тонізуючі – в умовах домашніх тренувань і перед змаганнями. Зазвичай, два розвивальні мікроцикли і два підтримувальні утворюють один тренувальний мезоцикл.

У хортингістів високого рівня тривалість макроциклів становить п'ять-шість місяців, кожен з яких закінчується участю в чемпіонаті Європи чи світу.

Перші два-три мезоцикли повинні бути спрямовані на переважний розвиток сили окислювальних, проміжних і гліколітичних м'язових волокон. Це створює необхідний фундамент фізичної підготовленості хортингіста. Наступні два-три мезоцикли мають бути спрямовані на підвищення м'язової витривалості за підтримки заданого розвитку сили.

3.4. Значення й організація змагань з хортингу для юнаків і дівчат

У навчально-тренувальному процесі хортингістів слід широко застосовувати змагальний метод. Змагання можна проводити в найрізноманітніших формах під час виконання різних вправ (хто далі, хто швидше, вище, точніше тощо).

На змаганнях в умовах гострої спортивної боротьби, підвищеної відповідальності за свої результати перед колективом юні хортингісти долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють, удосконалюють рухові і морально-вольові якості.

Малі хортингісти – дошкільнята змагаються в ігровому стилі, і основний компонент змагання – цікавість та інтерес дітей.

Молодші школярі та підлітки змагаються за встановленими лояльними правилами змагань, критерієм яких є укріплення рухових навичок, початкова психологічна підготовка.

У хортингістів 14–15, 16–17 років (учнів середніх і старших класів школи) змагання організовуються за загальними програмами і правилами національного виду спорту хортинг, які пройшли рецензування і наукове обґрунтування Міністерства молоді та спорту України, мають гриф Міністерства освіти і науки України.

Як зазначено в програмі з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, починаючи з другого року занять, юнаки ма-

ють систематично брати участь у змаганнях. Систематичні виступи у змаганнях дають змогу швидко отримати спортивний розряд, і в учнів з'явиться стимул до подальшого спортивного вдосконалення.

Змагання для молодшої юнацької групи повинні проводитися не частіше одного разу на півтора місяця. Юнаки старшого віку можуть брати участь у чотирьох-п'яти змаганнях протягом року. Змагання для молодшої та старшої юнацьких груп слід проводити окремо.

У практиці хортингісти I юнацького розряду прирівнюються до дорослих спортсменів III розряду і тому можуть виступати у кваліфікованих змаганнях для хортингістів III спортивного розряду. Юнаки, які здобули I спортивний розряд, можуть брати участь у кваліфікованих змаганнях для учасників I дорослого розряду. До змагань з хортингістами більш високого розряду в окремих випадках з дозволу лікаря, тренера та організації, що проводить змагання, можуть бути допущені юнаки, які досягли 18 років, добре фізично розвинені і технічно підготовлені, за умови, що їм не доведеться проводити двобій зі спортсменом, який має звання майстер спорту міжнародного класу.

Для дітей та юнаків молодшого віку проводяться тільки особисті змагання. Для кадетів і юніорів старшого віку проводять як особисті, так і особисто-командні першості.

До змагань новачків спеціальна підготовка не проводиться, а юнакам-розрядникам на спеціальну підготовку відводиться до двох тижнів. Слід підкреслити, що під час підготовки до змагань юнакам молодшого віку категорично заборонено штучне зниження ваги (обмеження харчування, парова лазня).

Штучне зниження ваги негативно позначається на організмі, що росте, а юнацькому організму потрібна достатня кількість поживних речовин. Необхідно роз'яснити негативні наслідки штучного зниження ваги (порушення координації, обміну речовин, швидке стомлення, перетренування тощо). Тренер, який спонукає юнака до штучного зниження ваги, робить порушення і має бути засуджений спортивною громадськістю. Тільки для юніорів 16–17 років, але виключно чоловічої статі, можна вважати допустимим зниження ваги в межах 2–3 кг.

Обов'язковою умовою допуску юнаків до змагань є систематичне відвідування ними навчально-тренувальних

занять і позитивна успішність у загальноосвітній школі (технікумі, училищі, вищому навчальному закладі).

Для виступу в офіційних змаганнях юнакам необхідна достатня фізична, вольова, технічна і тактична підготовка. Хороша підготовка до змагань, вдалий виступ у них позитивно позначаються на подальшій навчально-тренувальній роботі. Однак викладачеві, перш ніж включати юного хортингіста до складу учасників офіційного змагання, слід всебічно зважити його підготовку. Критерієм допуску до змагань слугує ступінь оволодіння учнем відповідним програмним матеріалом, зазначеним у програмі для вихованців гуртка хортингу або учнів дитячо-юнацької спортивної школи.

Практика свідчить, що окремі фізично і технічно добре підготовлені юнаки можуть бути допущені до офіційних змагань і дещо раніше того терміну, який вказаний у програмі. Проте це не повинно порушувати загального навчально-тренувального процесу.

3.5. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста

На стані здоров'я дітей шкільного віку негативно позначається насамперед дефіцит рухової активності й тренувальної роботи. Відтак, потрібен пошук засобів і методів фізичного виховання, які компенсують дефіцит рухової активності. Одним із шляхів вирішення зазначеного є вміння займатися хортингом самостійно.

Самостійні тренування вдома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі хортингу дають змогу юному хортингісту підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Однак треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним. Заняття хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я, можуть завдати шкоди, тому кожному учневі необхідно мати певний обсяг знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою.

Самостійне тренування учня

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками хортингу).

Її оцінюють за такими показниками:

- обсяг – час, який витрачає юний хортингіст за певний календарний цикл – добу, тиждень і т. д.;
- інтенсивність – вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учня 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 хортингу (спеціальної рухової активності) – найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, що розвивають основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення і вирішення основних завдань фізичного виховання в школі, можуть бути недостатні для якісної підготовки. У такому разі допоможуть додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додасть 120–160 год на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях хортингісти старших класів, переважно, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей, 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 значними за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ має 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 хортингіста найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на розвиток 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 важливі системи життєзабезпечення організму людини. Однак на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу, потрібен відповідний інвентар і екіпірування; для цілорічних занять плаванням необхідний басейн, який не завжди розташований поблизу.

Отже, переваги бігу такі:

- займатися бігом можна в будь-яку пору року, незалежно від географічних і кліматичних умов та місця проживання;
- біг доступний кожному хортингісту-початківцю, оскільки не вимагає спеціальної попередньої підготовки;
- бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;
- можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять бігом;
- біг позитивно впливає на стан нервової системи, знижує психічне напруження, 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, опромінення тощо;
- біг забезпечує найбільші витрати енергії за мінімальних витрат часу.

Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і

отримати задоволення від бігу. У груповому бігу неминуче виникає напруження, 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 залучення до роботи серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато людей при перших труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження свідчать, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають найвищій активності і працездатності, тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. У зв'язку з цим тренуватися можна як у ранкові, так і в більш пізні (вечірні) години. Разом із тим, вибираючи час для бігу, слід зважати на практичний фактор. Зокрема, більшість учнів шкільного віку вдень, зазвичай, зайняті навчанням, а після цього у них часто з'являються свої особисті невідкладні справи, в результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах чистіше, більш 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 за 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати доцільно з 4–6 хвилин у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за одну хвилину) при довжині кроку 1–3 ступні (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. Цього буде 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 хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальним є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Повільніший біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічний і стомлю-

вальний. Швидший біг викликає занадто велике напруження системи кровообігу, він небажаний для учнів, які займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день.

Для хортингістів-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 додати 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. Ще багато людей з різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – бігати на місці в квартирі. Це також вихід, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно тощо. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякого трясіння.

Біг із тряскою, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стрясаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими хортингістами для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки збоку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом із тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину-півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 секунд.

Як показали дослідження, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв з активним відпочинком протягом 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 і розвитку хортингіста. Такі вправи використовуються для 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 тощо.

Для самостійних занять силовими вправами можна рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток кількох 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 хортингіста.

Пропонуємо зразки комплексів 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 розміщена біля плеча. Амортизатор розміщено 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 на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В. П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В. П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В. П. – вдих.

10. В. П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В. П., повторити нахил вліво.

11. В. П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В. П. – видих.

12. В. П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В. П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

1. В. П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В. П. – стійка – ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово 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 саме 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 саме 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 саме 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 біля 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 біля 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 біля 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, залежно від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати учням спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

Як постійно виконувані самостійні вправи ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі для юного хортингіста.

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 рачки, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);
- з положення стоячи рачки, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те саме, 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 підняття тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору й інших;

- косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підняття тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидючи.

3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:

- почергове й 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, протилежну напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

- у положенні стоячи рачки 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 (насамперед 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 здебільшого є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності учнів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. Кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Відтак, треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш оптимальні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується хортингістів віку старше 30 років. Ефективність ходьби значно нижче бігу. Двадцять хвилин ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витрати енергії більше ніж 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати у разі зайвої ваги? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Початківцям з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких порад:

- тривалий біг чергувати з ходьбою;
- відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;
- постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;
- установити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;
- регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілково-стопного 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.

За дотримання всіх перелічених 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 хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень учня за власним станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невеликий ступінь втоми, що характеризується збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен учень має володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають певною мірою стан організму загалом.

Навчання основних правил самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач/вчитель. Під час бесід вони

повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід їх реєструвати. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Юний хортингіст має проводити спостереження щодня, в одні і ті самі години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Вести щоденник учню спочатку допомагає тренер, вчитель або лікар. Надалі він періодично перевіряє, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До *суб'єктивних* показників належать: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття віддзеркалює стан усього організму і переважно центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять хортингом, фізичними вправами на організм учня. Зазвичай у разі регулярного і правильно проведеного тренування самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселий, максимально працездатний. Важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: відмінне, добре, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, проходить без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості й відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну. Якщо це повторюється після кожного заняття хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку хортингіста. 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 хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Зростання апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Важливо враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в їжі, то це цілком

нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год і більше) людина не хоче їсти. Така ознака свідчить про порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендовано 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.

Важливим є також облік характеру й умов тренування. Здійснюючи самоконтроль, визначають 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 позначають такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До *об'єктивних* показників самоконтролю належать спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники дають змогу здійснювати глибший самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращий або гірший бік, а тому є основними показниками самоконтролю.

Наводимо приклади оцінювання деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття, а також використання для цього «побутових» медичних приладів.

Оцінювання реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично тренуваних людей частота пульсу 60 і менше ударів за хвилину; у тренуваних висококваліфікованих хортингістів – 40–50 і менше ударів за хвилину, що свідчить про 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 секунд не буде відрізнятись більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий саме період часу. Виявлені коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підраховувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в ділянці серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає частішання пульсу. Встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. За однакової частоти 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 хвилин, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами. Зокрема, ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хвилин, 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 свідчить про 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 (систолічний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 секунд) 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 зазначити, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску є пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

Оцінювання функцій органів дихання

Під час виконання 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 об'єм вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на хвилину, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хвилину 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 через зміни температури навколишнього середовища, емоційні переживання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини 16–18 разів за 1 хвилину. 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. Виміряна ЖЄЛ називається фактичною і визначається 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 видих 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 хортингісти затримують дихання на 60–120 секунд. У того, хто перевтомився, перетренувався, можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видиху. Це проба Генчі (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані хортингісти можуть затримати подих на видиху 60–90 секунд. У разі перевтоми цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Важливе значення в підвищенні працездатності загалом 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 ділянці живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Відомо, що маса тіла прямо залежить від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях хортингом і фізичною культурою так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску. Показники маси тіла є однією з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовують 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 рекомендовано перевіряти раз на тиждень, краще до їжі, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

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 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 поділу 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 $60/70 \cdot 100 \% = 85 \%$.

При систематичних заняттях 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 прямокутники розміром 6х10 см. Сидячи за столом, за командою (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 секунд. Після паузи в 20 секунд руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «стоп» робота припиняється. Підраховуючи крапки, 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 секунд і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних хортингістів дорівнює приблизно 70 точкам за 10 секунд, що свідчить про хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Частота руху кисті, що постійно знижується, 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 хортингіст стає в основну стійку: ступні разом, очі заплющені, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні на одній лінії, носок у п'яті). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних хортингістів 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) завдяки активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. 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 поділki в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний учень, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку за можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+) – якщо нижче нуля. Від'ємні показники свідчать про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль юного хортингіста можна надати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з хортингу із конспектуванням лекції. Рекомендовано інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15-30 хвилин до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять хортингом. Важливо акцентувати, що регулярні самостійні заняття хортингом і фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус організму, а суттєво покращують спортивні показники хортингіста.

3.6. Особистість викладача/тренера хортингу

Прочитавши рекламні оголошення місцевих шкіл бойових мистецтв, можна подумати, що обов'язковою умовою є численні

перемоги тренера в різноманітних турнірах і змаганнях. Проте, насправді, вирішальне значення має викладач(тренер) як особистість, а не його минулі досягнення й успіхи. Щоб стати хорошим викладачем, далеко не достатньо просто вміти навчати. Потрібно мати талант розуміти своїх учнів і здатність підтримувати з ними добрі стосунки. Необхідно мати своєрідне покликання до викладацької діяльності і чітко уявляти собі мету своєї роботи. Крім усього іншого, важливо твердо вірити в те, що робиш.

Тренеру хортингу потрібно володіти багатьма якостями, щоб з повним правом називатися кваліфікованим. На практиці неможливо зустріти ідеального співвідношення всіх необхідних викладачеві якостей, бо, зазвичай, слабкі сторони цілісної особистості неодмінно компенсуються її сильними сторонами. Саме з цієї причини блискучих викладачів хортингу може бути багато, і кожен із них відрізняється від іншого характером і застосовуваними педагогічними методиками.

Отже, *практикуючий тренер має визначити і добре знати свої сильні і слабкі сторони, а також вміти використовувати їх під час роботи з хортингістами. Він має думати, як досягти максимально врівноваженого співвідношення якостей, якими володіє.*

Насамперед кваліфікований викладач хортингу має володіти глибокими і повними теоретичними знаннями про хортинг – мистецтво, яке він викладає. Крім того, тренеру необхідно вміти практично використовувати ці знання. Його майстерність складається з суми теорії та практики.

Кваліфікований викладач хортингу повинен знати і розуміти основні засади, дидактичні прийоми і методiku викладання, вчитися передавати свої знання іншим людям ясно, точно і цікаво. Тоді він зможе цілеспрямовано доводити свої думки і вимоги до всіх своїх учнів, незалежно від вікової групи, статі, здібностей тощо.

Викладач хортингу має чітко уявляти собі кінцеву мету своєї діяльності і відповідно до цього розвивати у собі здібності:

- генерувати нові дидактичні та методичні методи, ідеї, форми виховання і тренування учнів;
- відчувати і своєчасно вирішувати проблеми в роботі;
- ставити цілі у педагогічній діяльності;

- визначати свої життєві пріоритети;
- класифікувати проблеми, що виникають у процесі діяльності, за ступенем їхньої важливості;
- об'єктивно аналізувати складні ситуації;
- конкретизувати узагальнення і прояснювати неясності;
- планувати свою діяльність без побоювань і упереджень;
- діяти впевнено.

Тренер хортингу має бути людиною захопленою і чесною. Його здатність надихнути учнів на досягнення поставлених перед ними цілей залежить від того, наскільки захоплений він сам своєю справою. Учні вірять у тренера і сподіваються, що він виправдає їхні очікування. Вони хочуть бачити в тренері людину чесну і щирю, яка вміє тримати дане слово і всім серцем закохана в бойове мистецтво хортинг. Про людей, які володіють такими здібностями, часто говорять, що вони вміють заглядати в майбутнє.

Тренер хортингу має бути людиною доброзичливою і чуйною, уважно прислухатися до думок учнів, звертати увагу на їхні почуття, завжди думати про те, що і як говорити хортингістам. Важливо бути однаково об'єктивним і справедливим як до всіх учнів, так і до гостей школи або секції/клубу хортингу. Тренеру необхідно створити для своїх учнів доброзичливу атмосферу, в якій вони могли б повністю зосередитися на оволодінні мистецтвом хортингу.

Тренер хортингу також повинен вміти приймати зважені рішення. Він має чітко уявляти собі, що важливо і необхідно для юних хортингістів, що максимально відповідає їхнім інтересам. Тренеру треба постійно вчитися здатності передбачати результати своїх рішень, тому що уміння і бажання приймати правильні рішення – невід'ємні умови успіху. Йому не треба боятися ризикувати, якщо це ризик виправданий і прорахований.

Тренер хортингу має бути людиною широких поглядів, завжди керуватися здоровим глуздом і тверезо оцінювати будь-яку ситуацію, звільнитися від упередження і гордині. За кожної можливості йому слід вводити в навчально-виховний і тренувальний процес щось нове. Якщо тренеру вдасться виявити вдалу нову методику викладання або тренування, – треба сміливо використовувати її у своїй роботі. Це єдиний

шлях до прогресу, адже слідуючи за натовпом, неможливо стати його лідером. Здоровий глузд, інтелект, логічне мислення, новаторство і неупередженість – ось ті якості, що здатні зробити тренера хортингу справжнім лідером для своїх учнів.

Тренер має бути духовно і фізично здоровою людиною. Сила духу знадобиться йому, щоб долати перешкоди, які виникають на педагогічному шляху. Фізична сила необхідна для збереження високої спортивної форми, незважаючи на виснажливі щоденні тренування (для цього треба добре харчуватися і вести здоровий спосіб життя). Слід пам'ятати, що незалежно від віку людини та її фізичних здібностей, здоровий дух може бути тільки у здоровому тілі.

Тренер хортингу має бути чуйним до потреб своїх учнів. Уся його викладацька діяльність повинна бути орієнтована на те, щоб приносити користь учням. Як викладач, він існує тільки завдяки їм. Втративши учнів, він у той же момент перестає бути вчителем. Тому, приймаючи кожне своє рішення, тренер має враховувати їхні потреби.

Нарешті, кваліфікований викладач хортингу повинен щиро вірити в те, що робить, пам'ятати про велич узятої на себе місії вчити, спрямовувати і допомагати людям. Його ставлення до роботи та своїх вихованців відіб'ється в них як у дзеркалі. Чим вищою буде якість викладання хортингу, тим сильнішими стануть учні. Чим сильнішими будуть учні, тим впевненіше буде заявляти про себе певна школа, клуб, секція, гурток.

Навчаючи і виховуючи учнів, тренер поволі впливає на формування їхнього внутрішнього світу. Хортингісти, так чи інакше змінившись завдяки його зусиллям, відповідно змінять і навколишній світ. Якщо тренер хортингу щиро і беззавітно у всьому допомагатиме своїм учням, то неминуче надихне їх на допомогу іншим. Так він зможе стати першою ланкою в нескінченному ланцюжку взаємодопомоги і доброзичливості – одному з фундаментальних принципів бойового мистецтва хортинг. І, відповідно до філософії хортингу, через сотні років світ стане кращим, чистішим, благороднішим та величнішим, у тому числі завдяки тим зусиллям, які тренери хортингу доклали для цього сьогодні.

Отже, тільки будучи уважним до почуттів, переживань, внутрішнього світу учнів, тренер може розраховувати на те,

що вони теж будуть уважними і чуйними до його проблем та проблем інших людей.

Для цього тренер має чітко відповісти на низку запитань:

1. Яким мене бачать мої вихованці?
2. Чи відчувають вони мою любов?
3. Чи вважають вони, що я їх розумію?
4. Чи є у них підстави вважати мене людиною справедливою, доброю, чуйною?

5. Чи подобається їм, як я з ними спілкуюся?

6. Чи хотів би я, щоб мене виховували так, як я їх?

7. Чи знаю я про всі проблеми і переживання учнів?

Справжній викладач хортингу повинен бути одночасно **новатором**, який прагне в майбутнє, і вірним **охоронцем мудрості минулого**. Навчаючи учнів хортингу, педагог передає їм в руки велику і надійну зброю на все подальше життя.

3.7. Секрети викладання хортингу

Будь-яке мистецтво, позбавлене кваліфікованих викладачів, приречене на вимирання. Взаємовідносинами викладача і учня підживлюється сам дух бойових мистецтв. Своєю багатою історією і культурою бойові мистецтва зобов'язані саме тому, що знання про них постійно і безперервно передаються від одного покоління до іншого. Досвідчені майстри бойових мистецтв високо цінують міцні зв'язки зі своїми вчителями та учнями.

Часто тільки після досягнення такого рівня підготовки, який дає право на викладання, учень вперше серйозно замислюється про те, наскільки талановитий його вчитель. Тільки тоді він починає усвідомлювати, що з блискучого бійця і чудового майстра зовсім не обов'язково повинен вийти справжній учитель. Не маючи достатнього досвіду у всіх галузях бойових мистецтв, складно навчити своїх послідовників. Викладач має бути широко освіченою і різнобічною людиною, яка володіє глибокими знаннями з усіх аспектів своєї професійної діяльності, оскільки всю багатовікову мудрість, накопичену в бойових мистецтвах, можна досягнути лише за тривалі роки наполегливої щоденної роботи.

Викладання хортингу передбачає навіювання учням духу бойового мистецтва, передання їм важливих і небезпечних

знань, володіючи якими вони зможуть виконувати певні фізичні дії самозахисту. На жаль, не існує такого таємного методу або способу, який міг би принести будь-якому інструктору миттєвий успіх. Викладацькі методики кожного тренера/інструктора визначаються його стилем, характером, культурою, особистісними якостями й індивідуальним спортивним та бойовим досвідом. А це означає, що методик може бути стільки, скільки існує вчителів. Однак у викладацькій діяльності є і загальні, обов'язкові для всіх принципи, застосовуючи які тренер з хортингу може зробити свою працю максимально ефективною.

Принципи викладацької діяльності в хортингу

1. Якісне планування.

Найважливішим елементом викладацької діяльності в хортингу є ретельне планування навчально-тренувального процесу. У планах визначають конкретні цілі для кожної групи учнів і відводять на їх досягнення певний час. Для максимальної ефективності та безпеки занять слід скрупульозно продумувати види та обсяги вправ, запропонованих для виконання в кожній групі.

Тренеру слід обов'язково встановлювати цілі для хортингістів. Учень буде прогресувати швидше і помітніше, якщо знатиме мету, до якої прагне. Визначаючи загальну мету для навчальної групи, корисно за будь-якої можливості звертати увагу кожного учня на його сильні і слабкі сторони. Це допоможе учням повірити у свої сили, що, своєю чергою, сприятиме планомірному підвищенню їхньої спортивної майстерності.

2. Стійкість моральної мотивації.

Робота тренера буде значно ефективнішою, якщо навчальну групу складатимуть люди зі стійкою моральною мотивацією до навчання. Щоб продовжувати вивчення хортингу відносно тривалий відрізок часу, учень повинен володіти стійким бажанням змінюватися, оволодівати новими технічними прийомами. Спонукаючи інших до занять хортингом найлегше тому тренерові, який стимулює своїх вихованців особистим прикладом, презентує власну моральну мотивацію до навчально-тренувальних занять з юними хортингістами.

3. Індивідуальність підходу.

Кожна людина має суб'єктивний погляд на навколишній світ, відповідно до якого сприймає і розуміє його. Оскільки заняття

хортингом зазвичай проводяться з групою учнів, тренер має індивідуально підходити до роботи з кожною особистістю й одночасно розглядати її як частину єдиного цілого. У процесі навчання кожен хортингіст здатний набувати і накопичувати знання з тільки йому притаманною швидкістю, яка залежить від його індивідуальних можливостей. Справді кваліфікованим тренером може вважатися тільки той, який паралельно з навчанням всієї групи як цілого дає індивідуальні практичні поради, необхідні для підвищення майстерності, кожному з учнів. Також тренер-інструктор має володіти здатністю інтуїтивно визначати необхідний баланс між розвитком індивідуальності у своїх учнях і прагненням дотримуватися традиційних норм.

Існує багато вправ, які всі учні зобов'язані виконувати однаково, проте зайве акцентування уваги на однаковості може згубити індивідуальні природні таланти окремих учнів. Оскільки кожен із хортингістів по-своєму унікальна особистість, яка володіє неповторними фізичними та психологічними особливостями, всі учні – носії певних талантів і слабкостей. Повністю усвідомлюючи власні позитивні і негативні сторони, хортингіст може значною мірою збільшити свій потенціал. Сама унікальність кожного з учнів одночасно є плюсом і мінусом у навчанні хортингу.

Разом із тим хортинг має особливі традиції, успадковані від попередніх поколінь. І нашим обов'язком є зберегти характерні ознаки істинного стилю і передати їх нашим учням. Для цього потрібно, щоб учні відпрацьовували певні технічні прийоми спеціально розробленим для цієї мети способом, не відступаючи від загальноприйнятих канонів.

Хорошим прикладом подібної наступності є виконання обов'язкових настановних вправ. У будь-якому напрямі хортингу на початковому рівні навчання відпрацьовуються і шліфуються однакові настановні вправи, які точно так само виконувалися новачками в кожному з попередніх поколінь. Тільки таким чином можна зберегти традиції хортингу як бойового мистецтва. Звичайно, у когось виходять вищі удари ногами або швидші удари руками, але це зовсім не означає, що тренер, ставлячи за приклад найбільш талановитих учнів іншим, має вимагати від усіх виконання ударів ногами якомога

вище або повністю переходити на тренування швидкісних ударів руками. Ці новації не тільки поглинуть весь час занять, а й стануть згубними для самого мистецтва як такого. Щоб процес навчання був ефективним, тренер/інструктор повинен розумно поєднувати традиційні вимоги бойового мистецтва з розвитком індивідуальних здібностей кожного свого учня.

Як свідчить практика, методики інших тренерів, досвід хортингістів зі світовим ім'ям, запорукою успіху в хортингу є дотримання таких принципів:

Принцип 1. Любов спортсмена до обраного виду спорту – хортингу. Потрібно вітати здоровий «фанатизм» хортингістів і не дозволяти їм ставитися до тренувань як до необхідної роботи. Спортсмен, який бажає досягти результату в хортингу, завжди повинен мати перед собою певну мету. Однак це не заперечує, а навпаки підкреслює те, що спортсмену має бути цікавий і сам процес досягнення мети, хортингіст має любити свою справу.

Принцип 2. Стабільність тренувань. Регулярні тренування здатні докорінно змінити життя людини. Передусім психологічно, оскільки підвищується дисциплінованість, зібраність, відповідальність і разом з тим впевненість у собі. Людина змінюється і фізично – здатність виконати норматив майстра спорту, кандидата у майстри спорту як мінімум підвищує фізичний ресурс людини на 70-80 % відносно учня тієї ж ваги, але не такого тренованого.

Принцип 3. Уникнення травматизму. Як засвідчила практика – будь-яка, навіть незначна травма суттєво знижує ефективність тренувального процесу, а в разі загострення або переходу в хронічну форму – повністю виключає можливість тренувань хортингіста. Єдиною перешкодою для зростання професійної майстерності спортсмена, який бажає тренуватися і не має відхилень від фізіологічних норм, є травми як фізичні, так і психологічні. Людину, віддану своїй улюбленій справі – хортингу, може змусити залишити його тільки відсутність фізичної можливості, а саме – травма.

У зв'язку з вищесказаним, рекомендовано кожні 10 днів проводити обстеження стану здоров'я діючих спортсменів вище рівня кандидата у майстри спорту з метою своєчасного виявлення та усунення травм, їхніх наслідків та причин.

Отже, хортинг – спорт сильних і сміливих людей, він більшою мірою, ніж будь-який інший вид спорту вимагає грамотного підходу до фізичного і духовного зростання спортсменів, їхнього психологічного загартування та морально-етичного виховання, а отже, вдосконалення методики навчально-тренувального процесу.

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ЮНОГО ХОРТИНГІСТА

4.1. Врахування вікових психолого-фізіологічних особливостей юних хортингістів

Згідно з рекомендаціями останніх наукових досліджень, до занять спортивним хортингом допускаються хлопчики і дівчатка з п'яти років. Водночас оздоровчі й укріплювальні методики хортингу тренери починають пропонувати ще у дошкільних навчальних закладах (дитячих садочках). У них спортивні групи комплектуються з дітей третього, четвертого і п'ятого року життя.

До 18 років органи і системи організму бурхливо розвиваються. Інтенсивність розвитку окремих органів і систем різна, підпорядкована певним закономірностям, але загальний розвиток відбувається як єдиний цілісний процес.

Особи одного віку можуть мати істотні індивідуальні відмінності, що пов'язано з неоднаковим темпом перебігу фізіологічних процесів. Відтак, в межах однієї вікової групи є особи різної ваги, фізичного розвитку, темпераменту. Це часто ускладнює встановлення вікових меж і комплектування груп дітей для занять хортингом, що є надзвичайно відповідальною справою.

Практика свідчить, що для занять хортингом найбільш доцільний, враховуючи вікові особливості, поділ на вісім вікових груп дітей та молоді:

- *середні дошкільнята* – діти 3 і 4 року життя;
- *старші дошкільнята* – діти 5 (4 роки) і 6 (5 років) року життя;

- діти 6-7 років (1-2 клас, молодші школярі);
- діти 8-9 років (3-4 клас, молодші школярі);
- молодші підлітки 10-11 років;
- середні підлітки 12-13 років;
- старші підлітки (кадети і кадетки) 14-15 років;
- старшокласники (юніори і юніорки) 16-17 років;
- молодь (чоловіки та жінки) 18-21 рік.

Молодший шкільний вік хортингіста (6-7 років – 1-2 класи до 8-9 (10) років – 3-4 класи) пов'язаний із переходом дитини до систематичного шкільного навчання. Початок навчання в школі зумовлює докорінну зміну соціальної ситуації розвитку дитини. Вся система життєвих відносин юного хортингіста перебудовується і визначається здебільшого тим, наскільки успішно він справляється з новими вимогами.

Молодший шкільний вік юного хортингіста є сенситивним для:

- формування мотивів навчання, розвитку стійких пізнавальних потреб та спортивних інтересів;
- розвитку вміння вчитися і тренуватися;
- розкриття індивідуальних особливостей і здібностей;
- розвитку умінь самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції у навчально-виховному і тренувальному процесі;
- формування критичності стосовно себе й оточуючих;
- засвоєння соціальних норм, морального розвитку;
- розвитку умінь спілкування з однолітками, одноклубниками хортингу, встановлення міцних дружніх контактів.

До завдань хортингу щодо учнів молодшого шкільного віку належать:

- зміцнення здоров'я, поліпшення постави, профілактика плоскостопості, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища;
- оволодіння основами різноманітних життєво важливих рухів;
- розвиток координаційних (точність відтворення і диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, рівновага, ритм, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей;

- формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив хортингу на стан здоров'я; працездатність і розвиток рухових здібностей;

- вироблення уявлень про основні напрями хортингу, застосовувані в них прийоми, снаряди й інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

- прилучення до самостійних занять хортингом, фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до певних видів рухової активності та виявлення схильності до хортингу як виду спорту;

- виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання прийомів хортингу; сприяння розвитку психічних процесів (уявлення, пам'яті, мислення тощо) під час рухової діяльності.

Молодший шкільний вік визначається відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту його окремих розмірних ознак різна. Зокрема, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса. Суглоби хортингістів цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить великий обсяг хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає більшу рухливість до 8–9 років. Дослідження демонструють, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах.

М'язи хортингістів молодшого шкільного віку мають тонкі волокна, містять у своєму складі лише невелику кількість білку і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. У розвитку м'язів чітко простежується гетерохронізм. Наприклад, відстають у розвитку глибокі м'язи спини, потиличної зони, шиї. Звідси – можливі порушення постави, що диктують необхідність стежити за нею, позою, посадкою, носінням тягарів тощо. У зв'язку з нерівномірним розвитком м'язів юні хортингісти легко опановують рухи з великою амплітудою й участю великих м'язових груп, але відчують труднощі під час виконання елементів ударної техніки хортингу, точних і дрібних (з малою амплітудою) рухів.

Із переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6–7 років обсяг рухової активності скорочується на 50 %. У період навчальних занять рухова

активність школярів не тільки не збільшується при переході з класу в клас, а навпаки, зменшується. У зв'язку з цим вкрай важливо забезпечити дітям відповідно до їхнього віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності під час гурткової та секційної роботи з хортингу.

Період молодшого шкільного віку є сенситивним для розвитку гнучкості, координації рухів, загальної витривалості, швидкості рухових реакцій і частоти та темпу рухів. У цьому віковому періоді важливо вдосконалювати міжм'язову координацію у швидкісних рухах. Високий темп приросту абсолютної сили м'язів можливий приблизно в 9 років у дівчаток і в 10 років у хлопчиків. Отже, для того щоб вчасно і всебічно розвивати фізичні здібності юних хортингістів молодшого шкільного віку, необхідно долучати їх до занять хортингом якомога більше.

Молодший підлітковий вік є важким і складним віковим періодом становлення особистості. Це також найвідповідальніший період, оскільки зміцнюються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – самопізнання, самовираження і самоствердження.

У контексті занять хортингом можна визначити такі вікові особливості молодшого підлітка:

- прагнення мати вірного друга;
- потреба в привабливому становищі в колективі однолітків, сім'ї;
- підвищена стомлюваність на тренуваннях;
- прагнення уникнути ізоляції як у класі, так і в малому колективі;
- підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в класі та секції хортингу;
- прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого;
- відсутність авторитету віку;
- відраза до необґрунтованих заборон;
- сприйнятливості до промахів тренерів та учителів;
- переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;
- відсутність адаптації до невдач, становища «гіршого»;

- острах недосягнення омріяних цілей;
- яскраво виражена емоційність;
- вимогливість до відповідності слова справі;
- підвищений інтерес до хортингу як до спорту, що сам обрав;
- захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням тощо.

У молодшому підлітковому віці можуть проявлятися елементи деструктивної поведінки (потяг до куріння, крадіжок, обману тощо). Молодші підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, надмірно активні, особливо виявляють активність під час виконання громадських доручень, прибирання тренувального залу, території тощо (що свідчить про високу фізіологічну енергію).

Бажання зберегти таємниці і секрети у них збігається з невмінням їх зберігати від оточуючих. Відтак, молодші підлітки часто обмовляють один одного, вигадують один одному «прізвиська».

У багатьох молодших підлітків спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, за якого юний хортингіст радіє, коли в однокласника неприємності, якщо він виявився приниженим або менш успішним. Молодші підлітки дуже ранимі й уразливі. Вони люблять хизуватися речами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні в інших товаришів.

Не можна не торкнутися питання про взаємини між молодшими підлітками та тренерами й учителями. Становище тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку молодших підлітків. Наставник повинен це розуміти, а отже, володіти певними якостями і поводитися так, щоб заслужити до себе повагу. Від того, як тренер зможе проявити себе в роботі з молодшими підлітками, залежить їхнє ставлення до нього під час подальшого тренування в секції/гуртку хортингу чи навчання в школі. Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавим викладом нового матеріалу. У цьому випадку тренеру стане в нагоді гарна спортивна форма, високий рівень хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Загалом підлітковий вік – це період бурхливого росту і розвитку організму юного хортингіста. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним

розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів підлітка. Дитина підліткового віку може довільно управляти своїми рухами, тому тренуванню в хортингу й загальному фізичному вихованню слід надавати великого значення. Зростає і м'язова сила. Якщо в молодшому шкільному віці дитина ще не здатна довго підтримувати м'язове зусилля, що проявляється в частій зміні характеру рухів, то в підлітковому віці сила і витривалість м'язів хортингіста значно збільшуються.

З 12 років відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура підлітків (особливо хлопчиків) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, у підлітковому віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Іноді підліток буває здатний до великого і тривалого напруження, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у підлітка є великий інтерес до хортингу. Тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складно координаційні прийоми хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективно навчання і самонавчання специфічних спортивних рухів. Зокрема, підліток легко опановує додаткові види спорту: їзду на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи танцю, координацію рухів при плаванні. Слід врахувати: якщо в цьому віці не буде звернено особливої уваги на розвиток спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період зазвичай важче опановувати їх, а незручність і незграбність рухів, притаманна підлітку, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку підлітка є статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Отже, у підлітковому віці актуалізуються завдання:

- зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;
- навчання життєво важливих рухових умінь і навичок;

- розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ з хортингу;
- здобуття необхідних знань в галузі загальної фізичної культури і спорту;
- формування потреби й уміння самостійно займатися хортингом, фізичними вправами, свідомо застосовувати їх для активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;
- прищеплення навичок самооборони;
- виховання моральних і волевих якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей юного хортингіста.

Вік 12–18 років збігається з періодом статевого дозрівання. Зміни, пов'язані з цим процесом, впливають на весь організм. Бурхливе зростання тіла в довжину і водночас посилення функцій гіпофіза та щитоподібної залози спостерігаються в 12–15 років. Тіло підлітка подовжується переважно за рахунок зростання трубчастих кісток (до 9–19 см на рік). Однак окостеніння хребта, грудної клітки, таза і кінцівок не закінчується. Зв'язковий апарат у підлітків більш еластичний, ніж у дорослих. Зважаючи на ці особливості, варто обережно застосовувати вправи для розвитку сили і гнучкості. Надмірне застосування таких вправ може мати негативний вплив на ріст кісток, спричинити порушення постави.

У 16–18 років темп зростання сповільнюється, і річна прибавка кісток становить приблизно 3 см. Уповільнення зростання кісток у довжину і їх осифікація уможливають перехід до вправ з великими обтяженнями.

М'язова тканина у підлітків 12–15 років так само збільшується більш інтенсивно в довжину, ніж у поперечнику, і становить до 15 років приблизно 32 % від загальної ваги тіла. Функціональні можливості м'язової системи підлітків нижчі, ніж у дорослих. У зв'язку з цим під час застосування вправ на силу і витривалість потрібна суворіша регламентація і послідовність зростання навантаження у міру пристосування до неї.

Дослідження вчених демонструють, що в 13–15 років закінчується формування рухового аналізатора. Тобто, приблизно з 15 років з'являється можливість розвивати силу цілеспрямовано. Сприяє і та обставина, що в цьому віці помітно збільшуються поперечні розміри тіла. М'язова тканина росте

енергійно і досягає у юніорів хортингу 17 років приблизно 44 % від усього тіла. Це дає змогу вивчати технічні дії та прийоми у стійці й у партері, які вимагають значних фізичних напружень.

Разом із тим у підлітків помічається відносна слабкість зв'язок і особливо м'язів черевного преса. Ця обставина вимагає обережного застосування вправ, пов'язаних з великим напруженням, оскільки вони можуть призвести до зміщення внутрішніх органів, дефектів білої лінії живота і розширенню пахових кілець. Методично правильно побудовані заняття з хортингу зміцнюють м'язи та зв'язки і є хорошою профілактикою різних несприятливих впливів.

На заняттях з підлітками та юнаками треба також зважати на особливості їхньої серцево-судинної системи. Зокрема, в цьому віці спостерігається відносно уповільнене, порівняно з ростом серця, зростання просвіту артерій, а також недосконала регуляція діяльності серцево-судинної системи (ССС).

З боку нервової системи у підлітків, кадетів і юніорів відзначається збільшення кров'яного тиску. За надмірного навантаження можуть проявитися серцева аритмія і запаморочення. Також легко виникає стан втоми. Водночас у разі систематичних тренувань з урахуванням особливостей організму юних хортингістів ці негативні явища зводяться нанівець. Застосування вправ, що вимагають великої витривалості, може призвести до гіпертрофії серця без відповідного збільшення його скорочувальної здатності. Отже, для запобігання перенапруги серця необхідна сувора послідовність у збільшенні навантаження.

4.2. Значення хортингу для фізичного вдосконалення людини

У хортингу існують обґрунтовані рухи з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат та весь організм учня.

Головна перевага хортингу полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму. Динамічні і статичні вправи хортингу позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат,

збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему надає здатність зосереджувати увагу під час виконання прийомів.

За регулярних занять хортингом зміцнюється серцево-судинна система завдяки збільшенню серцевого м'яза, у результаті чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Організм юного хортингіста перебуває у стадії розвитку і зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку і не перевищують допустимих. Щодо фізичного стану, хортинг для дитини буде корисним, насамперед, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це дає дитині/молодій людині школа українського хортингу.

Основа краси людини – її постава

Правильна постава – найважливіший складник гармонійно розвиненої, досконалої фігури. Поставою називають звичайну позу людини, звичну манеру її триматися в положенні стоячи. Постава вважається правильною, якщо у людини відсутні бокові викривлення, тобто – так званий сколіоз і, крім того, в певних межах, у міру виражені нормальні фізіологічні згини хребта. Наявність сколіозу неважко виявити за допомогою простого спостереження за тілом людини, яка спокійно і невимушено стоїть. При цьому як орієнтири слід використовувати такі ознаки:

1. Для гармонійно розвиненої і досконалої фігури характерне розміщення хребців на прямій лінії, тобто вертикально. Цю ознаку легко виявити: досліджуваний нахилиє голову, шкіра над хребцями біліє і лінія, на якій розміщений хребет, легко проглядається. Таким же способом виявляють викривлення хребта – сколіоз.

2. Плечі, точніше передпліччя, повинні бути симетричними і міститися на одному рівні. Якщо ж одне передпліччя нижче за інше, то це є ознакою дисгармонії фігури.

3. Повинні бути симетричними трикутники талії, що утворені боковою поверхнею вільно опущених рук. Різниця у величині чи формі цих трикутників свідчить про викривлення хребта, асиметрію грудної клітки або, насамкінець, асиметрію рук у їхньому звичайному положенні.

Порушення нормальної форми хребта можуть спостерігатися і в передньо-задньому напрямку та проявлятися у вигляді плоскої чи круглої спини, а також виступаючого живота. Слід мати на увазі, що глибина нормальних викривлень хребта становить 3–4 см. Ці викривлення відіграють важливу фізіологічну роль, забезпечуючи ресорну функцію хребтового стовпа: завдяки їм головний мозок під час ходіння, бігу і, особливо, стрибків не зазнає значних струсів. У разі порушення тіла нормальні викривлення хребта зглажені, або навпаки – посилені. Найбільш часті патологічні викривлення хребта в грудному і поясному відділах. У поясному відділі, наприклад, таке порушення проявляється у значному викривленні хребта і, внаслідок цього – у збільшенні живота: зміщені вперед нутрощі не знаходять звичайної опори в тазових кістках, вони «провисають» і розтягують м'язи, що різко псує тіло молодой людини, роблячи негарною навіть найкращу фігуру.

Порушення постави легко встановити у домашніх умовах. Для цього може бути використаний контурно-тіньовий метод, адже про гармонійність ми складаємо уявлення за зовнішніми контурами тіла. Спрямувавши світло на людину, яка стоїть у звичній для неї позі, за тінню можемо розгледіти її поставу. Для того щоб тінь була з чіткими контурами, слід використати світильник без абажура. На стіні закріплюється аркуш паперу. Поставивши людину між лампою і стіною, олівцем обводимо її тінь на аркуші паперу і отримуємо зображення тулуба, що характеризує поставу.

Контур слід накреслити у двох проекціях: в анфас (фіксується наявність чи відсутність сколіозу) і в профіль (це дає змогу визначити наявність і ступінь шийного та поясного викривлень, а також викривлення у грудній ділянці хребта).

Способи усунення порушення постави

Витяжка і вольове напруження

Виправлення порушення постави ймовірно, якщо відбувається з вольовим напруженням. Тобто, якщо стоячи

перед дзеркалом, зусиллям м'язів тулуба змусити себе, наприклад, усунути різний рівень положення плечей (те саме при витяжці – висячи на перекладині або гімнастичній стінці). Якщо порушення постави не проходить повністю, переживати не слід – за умови систематичних занять корегувальною гімнастикою вдається, зазвичай, виправити ситуацію.

Усуваючи порушення постави, варто пам'ятати, що потрібно не тільки багаторазовими витяжками і м'язовими зусиллями надати хребту і плечовому поясу правильне, симетричне положення, але й привчити себе до дотримання цього положення автоматично. У нашому житті (на тренуванні, в навчальному закладі, вдома, на вулиці) кожен робить велику кількість рухів хребтом. Здатність відчувати положення свого хребта – важлива умова як для збереження правильної постави, так і для нівелювання її порушень.

Корегувальна гімнастика

Якщо сколіоз не проходить і в разі вольової напруги, а усувається лише при витяжці, вправ для вдосконалення м'язово-суглобної чутливості вже недостатньо. Потрібні спеціальні вправи корегувальної гімнастики, яку проводять спеціалісти у відділах лікувальної фізкультури. Такі заняття слід зіставляти з тренуванням м'язово-суглобних відчуттів; причому зареєстровані в процесі вправ дані можуть слугувати одним із важливих показників ефективності корегувальної гімнастики. У разі сильного викривлення хребта, коли і витяжка не повністю виправляє поставу, необхідне спеціальне лікування, що може передбачати і хірургічне втручання. На цій стадії виправлення постави дуже важко зробити її досконалою, тому важливо не пропустити навіть найменших порушень постави, що на початкових стадіях легко усуваються.

Плавання і спортивна гімнастика

Для виправлення порушень постави також застосовують деякі види спорту. Насамперед, це плавання і спортивна гімнастика.

Плавання має особливості для боротьби з порушенням постави: перебування тіла у воді зменшує силу притягання і створює невагомість, що веде до розслаблення м'язів. Ось чому навіть звичні порушення постави у людей в умовах водного середовища зменшуються. Добре на виправлення порушень

посади впливають симетричні рухи рук і ніг, що становлять основу всіх способів плавання.

Ефективними в усуненні сколіозу є заняття спортивною гімнастикою, оскільки вони містять багато корегувальних вправ. Основною з них вважається витяжка: кожний вис, розвантажуючи хребет, чинить лікувальну дію. Особливо корисне поєднання витяжок із суворо симетричними навантаженнями на плечовий пояс. Таке поєднання є в будь-якій вправі на перекладині, кільцях, брусах.

Чудовим способом боротьби зі сколіозом є також заняття укріплювальними методиками хортингу, художньою гімнастикою, акробатикою, а також іншими видами спорту. Слід утриматись тільки від занять важкою атлетикою, оскільки великі навантаження на деформований хребет при слабкій м'язовій системі спини можуть збільшити розвиток порушень. Не слід також займатися такими видами спорту, в яких виконуються асиметричні вправи (наприклад, кидання дисків, м'ячів).

Волейбол і баскетбол

Добре впливають на поставу волейбол і баскетбол. Частота асиметрій грудної клітки у спортсменів цих видів спорту утричі менша, ніж у велосипедистів і конькобіжців, у чотири рази менша порівняно з лижниками. Хоча заняття тенісом, а також стрільбою з лука часто викликають асиметрію грудної клітки і плечового поясу, у зв'язку з чим їх не можна широко використовувати і рекомендувати для виправлення порушення постави, все ж в окремих випадках, за висновками спеціаліста з лікувальної фізкультури, ці види спорту можуть виявитися корисними. Їх призначають або забороняють, у кожному конкретному випадку, зважаючи на особливості порушення постави людини.

Вплив фізичних вправ з хортингу на організм дітей шкільного віку

Для всіх вікових груп дітей шкільного віку (щодо силової підготовки) доцільно передбачити зміцнення якомога більшої кількості м'язових груп. Особливої уваги заслуговують ті групи, що формують поставу. Зокрема, у фізичному вихованні дітей шкільного віку під час вибору методів силової підготовки

перевагу варто віддавати методу повторних зусиль, що супроводжується збільшенням м'язової маси.

На уроках фізичної культури спеціальні гімнастичні атлетичні вправи на силу слід розумно поєднувати з програмовим матеріалом, що вивчається в цей час. Зокрема, у більшості ЗНЗ в першій чверті навчального року вивчається переважно програмовий матеріал зі спортивних ігор та легкої атлетики. За допомогою цих вправ впливають на розвиток сили м'язів ніг, тому допоміжні вправи повинні бути спрямовані на розвиток сили рук, черевного преса, спини тощо. Це доцільно ще й тому, що дітей потрібно готувати заздалегідь до оволодіння матеріалом, передбаченим планом у наступній чверті. Адже далі переважають гімнастика та елементи акробатики, в яких навантаження припадає саме на м'язи рук, плечового пояса, спини тощо. Дівчатам більше подобається ритмічна гімнастика і елементи художньої гімнастики, вправи з рівноваги, танцювальні рухи.

Велике значення у вихованні дівчат, майбутніх жінок і матерів, мають гімнастичні вправи. Вони як засіб фізичного виховання повинні забезпечити дівчатам прекрасну будову тіла, розвинути грацію і силу, підготувати до легких пологів і народження здорового потомства, адже здоров'я матерів є одним із вирішальних факторів, які зумовлюють здоров'я народжених ними дітей. Своєю чергою, здоров'я жінок дітородного віку формується протягом всього попереднього періоду життя і, особливо, у підлітковому віці.

Для дівчат, починаючи з сьомого класу, акцент варто робити на вправи, що сприяють підтриманню гарної постави і фігури, наприклад: вправи для тулуба, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики тощо.

Нині підлітки та юнаки часто захоплюються атлетичною гімнастикою. Ці захоплення цілком можна використати для формування інтересу до занять фізичними вправами загалом та формування сили м'язів зокрема.

4.3. Ранкова гімнастика в режимі юного хортингіста

У сучасному суспільстві людина відчуває на собі вплив комплексу несприятливих чинників: емоційні напруги,

інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці чинники дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. У таких умовах для успішної спортивної діяльності хортингісту дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів щодо збереження та зміцнення здоров'я організму. Одним із таких заходів є **ранкова гігієнічна гімнастика**.

Під час сну кров у організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, биття серця стає повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває. Після пробудження в організмі юного хортингіста продовжує діяти гальмівний процес, фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість знижені. При цьому стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько двох-трьох годин. Однак, на жаль, багато з хортингістів не можуть собі дозволити лягти назад у ліжко і дати організму спокійно перейти в стан неспання. Доводиться напівсонними добиратися до школи чи роботи, всю дорогу намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Завдяки ранковій зарядці, яка може тривати лише 10–15 хвилин, відбувається повна нормалізація організму, сонливість проходить, адже її головне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає інерцію спокою. У межах зарядки можна частково розв'язати такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренованості хортингіста. За регулярних занять зарядкою, хоча б п'ять днів на тиждень, в організмі хортингіста підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, знижується ризик ожиріння, посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет, застуди турбують набагато рідше.

Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами. Водночас, як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

Перше, що повинен знати юний хортингіст, який тільки починає займатися ранковою зарядкою, – у цей час у жодному разі не можна проводити комплекс серйозних вправ. Після пробудження дитячий чи юнацький організм не пристосований до важких навантажень, та й головне завдання ранкової зарядки – не накачування м'язів і підвищення спортивної форми. Це залишається для тих занять, на яких під час тренування в залі хортингу спортсмени серйозно займаються спортом, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження. Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну ліню, долучитися до фізкультури, привести організм до нормальної працездатності і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь день.

Зарядку слід робити в добре провітреній кімнаті, а за можливості – на свіжому повітрі. Виконувати вправи варто у легкому одязі, що не обмежує рухів. Після зарядки рекомендовані водні процедури – вологе обтирання, обмивання, прийняття душі, влітку – купання. Роблячи зарядку, треба стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправ. Дітям і молодим людям з якими-небудь порушеннями стану здоров'я, перш ніж розпочати заняття зарядкою, слід порадитися з лікарем. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливий самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм має специфічні властивості. Відтак, поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, під час його розроблення необхідно зважати й на індивідуальні особливості організму, а саме:

- стан здоров'я;
- загальну фізичну підготовленість;
- індивідуальні біологічні ритми.

Пропонуємо *загальну схему* комплексу ранкових вправ для хортингістів:

- вирівнювальні вправи: потягування з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи і стоячи;
- вправи, що не форсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової ділянки: ходьба, повільні присідання або розтягування гумового джгута ногами в положенні сидючи;

– нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами рук, поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів;

– вправи загального або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами;

– серія розтягувальних рухів: почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної;

– циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму: серійні підскоки на місці або біг 3–5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140–150 уд/хв;

– завершальна, заспокійливо-перехідна серія рухів: ходьба, вправи на дихання, розслаблення.

Тривалість заняття 15–18 хв.

Комплекс загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики хортингіста

1. Вправи різновиду «потягування». Необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки юнака, гнучкості хребта, зміцнюють плечовий пояс, поставу. 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.

- Кругові рухи руками з найбільшою амплітудою назад і вперед.

- Ривкові рухи руками вгору і вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглоба.

- 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 вперед, назад, вліво, вправо.

- Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглоба.
- Руки на колінах. Виконуємо кругові рухи колінами за годинниковою стрілкою та проти.
 - Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги (спочатку лівої, потім правої).
5. Вправи для зміцнення гомілкостопного суглоба.
- Нogu вперед на носочок, виконуємо колові рухи вліво і вправо.

Після виконання комплексу вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдиху піднімаємо руки вгору, а на видиху – опускаємо вниз.

Кожну вправу треба робити від 5 до 10 разів. Кількість разів залежить від бажання виконавця вправи.

Комплекс ранкової гімнастики для юного хортингіста (11–15 років)

Гімнастика для хортингіста шкільного віку вважається основою фізкультурно-оздоровчої діяльності. Окрім силових і швидкісних вправ, для змагальної підготовки учня дуже широко застосовують вправи з гімнастики пластичного і розігрівального спрямування як для початкової частини заняття, так і для завершальної (заминки). Перевага гімнастики – різноманіття та багатство вправ, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальні фізичні вправи кожний учень, який піклується про своє здоров'я, має виконувати самостійно щодня.

Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я юного хортингіста. Тривалість такої гімнастики (час на усі гімнастичні вправи комплексу) має бути не більше ніж 10–15 хв, а комплекс – містити 8–12 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати простіші вправи і поступово переходити до складніших. Кожна вправа як розігрівальний засіб несе в собі певне фізичне навантаження.

Запропонований комплекс вправ для юного хортингіста максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 секунд.
2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення. Потім те ж, відводячи назад іншу ногу.

3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі в праву і ліву сторону.

4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками змінно вперед і назад.

5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.

6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилитися (видих), дістаючи руками носків ніг. Темп середній.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видиху, руки вперед, при піднятті – вдих. Темп середній.

8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і відразу на двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.

9. Вправа на дихання. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.

10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 секунд.

У виконанні фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 на хвилину. Після закінчення зарядки пульс повинен становити 120–150 % від початкового рівня. Навантаження слід підвищувати поступово. Величина пульсу може дещо коливатися в кожній частині зарядки залежно від індивідуальних особливостей організму юного хортингіста. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не має бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частоті задишки. Зарядка повинна викликати помірні фізіологічні зрушення.

Отже, щоденна ранкова гімнастика – це підтримання внутрішньої самодисципліни, гарантія хорошого самопочуття та настрою хортингіста. У процесі адаптації до комплексу вправ ранкової гімнастики, що використовується, учням є сенс дещо підвищувати навантаження, але не перетворювати його на тренувальне заняття основного типу. Такі заняття краще проводити в добовому режимі не раніше як через годину–півтори після сніданку. Тоді їхня структура і методика організації відповідають структурі та методиці тренувань з хортингу.

Отже, за серйозного і вдумливого ставлення до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна домогтися значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття та підвищення працездатності – однієї з головних умов зростання навчально-тренувальних здібностей учня до специфіки хортингу, професійної майстерності.

4.4. Дихальна гімнастика хортингу

Принципи та основні засади дихальної гімнастики хортингу

Засновники хортингу створили спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активний енергійний подих – символізує життєву енергію, друга частина вивчає способи затримки дихання, паузи. Відтак, система дихання у хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Дихальна гімнастика хортингу чинить очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається такими прийомами:

- дихання тільки через ніс;
- дихання животом (або за рахунок руху діафрагми);
- затримки дихання різної частоти і тривалості;
- дихання з опором вдиху і видиху.

У хортингу також розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає в тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого й походить більшість хвороб, пов'язаних зі всілякими спазмами з причини браку вуглекислоти в організмі.

Засновники хортингу розробили метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я. Метод полягає в призупиненні дихання після звичайного вдиху, з фіксуванням часу за секундною стрілкою на годиннику. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 15–20 секунд, у хворих вона менше. Однак по-справжньому здоровим може

вважати себе тільки той, хто без напруження витримує паузу в 60 секунд, не маючи при цьому жодних неприємних відчуттів.

Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики хортингу

Дихальна гімнастика хортингу – це певна історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення хортингістів за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

Засобами дихальної гімнастики хортингу є дихальні вправи і музичний супровід під час їх виконання. Методи дихальної гімнастики хортингу – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного й оздоровчого впливу на хортингістів.

У дихальній гімнастиці хортингу існує багато різних за руховою і дихальною структурою способів виконання й енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих та виховних завдань. Крім того, кожна окрема вправа залежно від методу її застосування може бути багатофункціональною. Також є можливість ускладнювати дихальні вправи завдяки зміні вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, додаючи в комбінації, виконуючи в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах.

Дихальні вправи хортингу найкраще виконувати під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору або, навпаки, музичний твір – під комбінацію дихальних вправ.

Перед дихальною гімнастикою хортингу ставляться цілком конкретні завдання:

- *оздоровчі*: зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартування організму;

- *навчальні*: збагачення юних хортингістів знаннями щодо дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо;

– *тренувальні*: формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності в хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів;

– *виховні*: підготовка юного хортингіста до здорового способу життя, трудової діяльності, службі у лавах Збройних Сил України.

Мудреці і філософи, цілителі старовини й античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння потаємними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості. У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання в таких різних, не пов'язаних одна з одною оздоровчих методиках?

Як свідчать сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища в організм людини надходить життєво необхідна енергія, яка «запускає» всі інші процеси, що регулюють обмін речовин всього організму.

Сучасні дослідники підтвердили, що в правильному диханні криється величезний потенціал розвитку і оздоровлення людини. Більше того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців хортингу виникає питання: якщо дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

За бажання будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і сприятливо налаштовує весь організм. Дихальна гімнастика хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. Іншими словами, правильне дихання дає людині змогу повернути собі стан гармонії із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, немає розвитку, спокою і сили.

Дихальна гімнастика для юного хортингіста

Нині особливого поширення в Україні набула дихальна гімнастика хортингу. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, а й як спосіб профілактики різних захворювань.

Варто відзначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні додають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені засновниками хортингу.

Дихальна гімнастика хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, чинить позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання. Така гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики слід виконувати точно і регулярно. Для цього потрібні сила волі і дисципліна. Крім того, треба зважати також і на рекомендації, що стосуються захворювання, якого прагнуть позбутися.

Сутність методики – в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається ніби сам собою. У жодному разі не можна розтягувати вдих, намагаючись набрати побільше повітря. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря. Під час цієї вправи стежити треба тільки за вдихами. Видихи ж повинні бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

Дихальні вправи для дітей у системі хортингу

Дихальні вправи за системою хортингу зазвичай починаються з якомога повного видиху за максимально розгорнутої грудної клітки. На думку фахівців хортингу, це сприяє повнішому звільненню легень від застою в них, особливо в нижніх частках, повітря. Потім завдяки висуненню живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легень свіжим повітрям. Далі, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вишир і вгору. Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендовано затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити вдих.

Складаючи комплекс фізичних вправ, фахівці хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості

анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, наводиться і комплекс дихальних вправ. Наприклад, вправа грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім того, покращується колір обличчя і очищаються груди. До числа вправ належать також вдихання повітря, за якого вправляється все тіло і розширюються всі канали легень.

Велика увага в хортингу завжди приділяється поставленню правильного дихання під час занять фізичними вправами і проведення спортивних двобоїв. Уся система фізичних вправ, пропонується основоположниками науки хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розроблених комплексів фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму.

Усі види вправ дихальної гімнастики за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи:

1. Вправи, що визначаються поглибленим вдихом і видихом. Досягається це шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання.

2. Вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад, ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), пришвидшеним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на хвилину.

3. Вправи, що вирізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення в дихальний акт деяких додаткових груп м'язів (наприклад, «рухи гребця», «рубання дров» тощо).

4. Вправи, засновані на зміні просвіту повітроносних шляхів, наприклад дихання через одну ніздрю.

Усі види дихальних вправ хортингу підкоряються певному, заздалегідь заданому ритму, який контролюється за допомогою лічби або за пульсом, або за секундоміром. Ритм вправ, що виконуються в русі, перевіряється кількістю кроків на вдиху, видиху або при затриманні дихання.

Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок

юного хортингіста від нестачі кисню. Водночас уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що вмикає рефлексорні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу за систематичного виконання вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів. На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика хортингу неглибокого дихання, під час занять якою відбувається не перенасичення крові киснем, а, навпаки, деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити її киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активному організму потрібно для підтримки життя більше кисню. На цьому принципі побудована дихальна гімнастика, розроблена засновниками хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці хортингу головне – вдих. Вдих треба вміти робити і жорстко, і повільно, і переривчасто, а під час двобою треба вміти підбирати моменти для вдихів. У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні – вдих. Рух ніби допомагає диханню.

Формуюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці хортингу виходять з того, що чим більше взято повітря при вдиху, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний. Юний хортингіст має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху. При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання юнака змушені опиратися повітряному потоку, що, на думку засновників хортингу, сприяє їхньому розвитку. Оскільки дихальна гімнастика

хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

Дихальні вправи системи хортингу

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи хортингу, дає змогу підготувати організм юного хортингіста до майбутньої роботи або відпочити після важкої праці, відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після шкільних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості й апатії тощо.

Проміжні дихальні вправи

1. Нижнє дихання.

В. П. – лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються у спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легень повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується.

2. Середнє дихання.

В. П. – те саме. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра трохи розгортаються, повітря заповнює переважно середні сегменти легень. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

3. Верхнє дихання.

В. П. – те саме. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

4. Об'єднане дихання.

В. П. – вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка, в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих через ніс або відкритий рот у такому порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова й опускаються плечі.

Дихальні вправи хортингу наведені у міру їх поступового освоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожну дихальну вправу по 3-4 рази, вільно, без напруження. Згодом, після освоєння дихальні вправи можна робити під час перерв у школі та на роботі, перед початком і після закінчення уроків і після роботи.

Повна дихальна вправа

В. П. – стоячи або сидячи. Вдих такий самий, як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахової ділянки, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий, як і у вправі об'єднаного подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахової ділянки. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед – вниз.

Для людей, що страждають на головний біль, підвищений тиск, запаморочення, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруження у другій фазі видиху.

Дихання із затримкою

1. В. П. – сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до піднебіння, потім слідує пауза (язик притискається до піднебіння) і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, спеціальні фрази, перше слово вимовляється на вдиху, останнє – на видоку, решта – під час паузи. Таким чином у процесі тренування пауза подовжується разом із подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2-4-6-8 або 3-5-7-9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразки фраз для повторення (1 варіант – 2-4-6-8 слів):

- сьогодні тренування (2 слова);
- я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);
- мені треба добре заспокоїтися перед тренуванням (6 слів);
- спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування (8 слів).

Зразки фраз для повторення (2 варіант – 3-5-7-9 слів):

- я рівно дихаю (3 слова);
- мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);
- спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїтися (7 слів);
- спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно рахувати, промовляючи подумки цифри. Вправу виконують також у перерві між уроками чи після уроків, у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння і подумки проговорюється велика частина фрази.

Комплексні дихальні вправи

1. Зустрічне дихання.

Під час вдиху грудна клітка розширюється, живіт втягується, а під час видиху навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання.

В. П. – стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються в ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння. Далі слідує видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих проводиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки в час видиху опускаються вниз у міру випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку до підлоги. При цій дихальній вправі тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4-8 разів. Не слід дуже сильно напружуватися, оскільки це може призвести до підвищення артеріального тиску. Вправи добре й ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після перебування в погано провітрюваному приміщенні.

Наслідувальна система дихання

Вправи цього розділу дихальної гімнастики хортингу імітують поведінку тварин, що приносяться до повітря,

відчувши близьке розташування жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентуації на ньому. Ритм дихання від 60 до 180 разів на хвилину. Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного тла.

Такі вправи допоможуть юному хортингісту краще підготуватися до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у вивченні дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихання залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи хортингу.

Тренування дихання

Особливу увагу в комплексах дихальної гімнастики приділяють розвитку і вдосконаленню діафрагмального дихання. Адже саме різноспрямована робота діафрагми забезпечує спільне функціонування органів дихання і кровообігу, повніше розширення грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню кисню до організму.

Займатися дихальною гімнастикою хортингу можна в будь-якому віці. Треба лише враховувати свій фізичний стан, дозуючи навантаження. Рекомендуємо дотримуватися таких правил:

- заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортівкою, а простим спортивним видом одягу (футболка, брюки тощо), що повинен відповідати погоді, але не утрудняти рухів;
- займайтеся регулярно, виконуючи вправи в тій послідовності, яка пропонується методикою хортингу;
- строго стежте за правильністю дихання;

– навантаження вибирайте, виходячи зі свого самопочуття. Якщо треба, знизьте навантаження, зменшивши число виконуваних вправ і кількість повторень;

– закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вага, частота дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

Ходьба і біг для розвитку правильного дихання хортингістів

Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тону юного хортингіста є ходьба і біг. Недарма в Україні ще за старих часів ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і в народі говорили: «Ходок їздця довговічніше!» Для тренування дихання при ходьбі та легкому бігу можна використовувати час, коли учень добирається до школи чи роботи або повертається додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок по вулиці або в лісі. Поставивши дихання при ходьбі, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених хортингістів не слід гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, головне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження, що людина бігає не так ногами, скільки легенями і серцем.

Перед тим як розпочати заняття, слід виміряти пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 ударів на хвилину, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розподіляється на 4–6 кроків, і також видих. Якщо пульс непарний, 61–81 удар, то вдих і видих розподіляються на 3–7 кроків. Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога повного і корисного функціонування дихальної системи.

Варто запам'ятати! Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Відразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижніх часток легень. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв повільна ходьба з пришвидшенням і 4 хв легкий біг або пришвидшена ходьба. Після цього відразу ж вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і слугуватиме орієнтиром величини навантаження. Останні 3 хв – спокійна ходьба. Наприкінці її знову вимірюємо пульс, і він повинен повернутися до початкового значення. Цей вимір дасть хортингісту уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. У міру тренуваності час відновлення має скорочуватися.

Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але й для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми в моменти невеликого розтягування, що, зокрема, сприятливо впливає на функціонування гортані і резонаторів, а також усього мовленнєвого апарату та дихальної системи юного спортсмена загалом.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу освоюється діафрагмальне дихання. Навички такого дихання юний хортингіст вже набув під час розминки, яка допомогла визначити і прийнятне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг за системою вдих – затримка дихання – видих протягом 10–15 хв. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дадуть юному хортингісту змогу збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря. Таке дихання вкрай необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору – ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, відразу потрібно виміряти пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а по закінченні 3–5 хвилин має нормалізуватися. Якщо пульс вище, навантаження для хортингіста-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), можна переходити до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-міжреберного дихання.

Опишемо детально. Виробляємо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків продовжуємо вдих, залучаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка, як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10-хвилинної розминкою, з якої починається кожне заняття. Освоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде освоєно і закріплено до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – освоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє повнішому заповненню грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі юного хортингіста більш активно відбувається обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття, як завжди, починається з розминки. Через 1–5 хв, коли пульс прийде до норми, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання слід виконувати вдумливо і строго послідовно. Ритм такий: вдих через ніс діафрагмою на 2–4 (3–5) кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроки продовжується вдих із подальшим залученням міжреберних м'язів і, нарешті, у наступній серії на 2–4 (3–5) кроки – закінчуємо вдих, розгортаючи при цьому плечі і підключаючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроки і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс хортингіста по закінченні не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, проробивши вправи на

розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову виміряйте пульс – він має повернутися до норми.

Освоївши повне глибоке дихання, юний хортингіст досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибитися, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

Тренування дихання під час велосипедних прогулянок

Це заняття доступне всім. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, юний хортингіст позбавляється накопиченої м'язової і нервової втоми, залучаючи до активної діяльності всі органи і системи організму. Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легень.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати під час прогулянки, оскільки саме від характеру дихання залежатиме ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання при їзді на велосипеді є задишка, яка виникає здебільшого через поверхневе дихання. Проте всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів. В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду дихати глибше, то при русі на велосипеді станеться таке: через 2–3 хв організм хортингіста перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися для того, щоб відпочити і відновити сили.

Як же правильно дихати при їзді на велосипеді? Тому, хто повинен тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на наступні 3–4 оберти ніг залежно від ступеня тренуваності. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

У разі порушення діяльності серцево-судинної системи дихання повинно бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й активного залучення міжреберних м'язів. Видих повинен бути спокійним, через ніс і розтягнутим на 2–3 оберти ніг.

4.5. Особливості психічних процесів хортингіста

4.5.1. Мислення хортингіста

Мислення хортингіста як вища аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку має в хортингу свої особливості. Воно пов'язано з тактикою спортивної боротьби, а також зі сприйняттям положень, що виникають у процесі проведення двобою.

Під час занять хортингом процеси мислення відбуваються у формах одиничних, приватних або загальних суджень, індуктивних або дедуктивних умовиводів, запам'ятовувань для повторення тощо.

Зазвичай визначають чотири види мислення.

Теоретичне, тобто – абстрактне мислення: хортингіст, який має такий тип мислення, намагається вирішити проблему тільки за допомогою логіки і вже наявних даних, не звертаючись до емпіричних. Основний фактор успішного вирішення завдань за допомогою абстрактного мислення – повнота і надійність вихідної інформації.

Тактичне мислення хортингіста в процесі двобою виникає на основі сприйняття бойової ситуації на хорті. Воно обумовлюється знаннями та вміннями спортсмена, його досвідом у тренуванні і змаганнях. В основі дій хортингіста лежить вміння швидко і точно оцінювати бойову ситуацію на хорті, приймати правильні рішення і вчасно виконувати відповідні дії.

Мислення як психічний процес безпосередньо пов'язане зі словом (мовою) і здійснюється на основі мовленнєвої діяльності. Думаючи мовчки, хортингіст ніби промовляє свої думки про себе. У швидкому темпі двобою, повному несподіванок і випадковостей, мислення хортингіста має дуже швидкий перебіг. Здатність хортингіста швидко мислити під час двобою можлива завдяки його зосередженій увазі на діях супротивника, напрацьованій у тренуванні швидкості реакції та досвіду в змаганнях. У мисленні хортингіста завдання виникають як самонакази.

Лише тоді хортингіст може вважатися турнірним бійцем, коли у процесі тренування вдосконалює свої фізичні та вольові якості, технічні навички і мислення. Здатність мислити

тактично розвивається в учня на теоретичних і практичних заняттях.

На теоретичних заняттях хортингісту даються знання з основ спортивної тактики, вміння складати план двобою стосовно особливостей противника, аналізувати ситуації, що виникають у процесі двобою, знаходити шляхи і засоби для реалізації тактичних завдань. Мислення виражається в конкретних прийомах і діях хортингіста.

На практичних заняттях основними вправами для бойового мислення слугують вправи в умовному двобої з партнером, коли хортингіст удосконалюється в різних прийомах атаки, захисту і контратаки. У вільному двобої він удосконалює своє мислення й тактичне вміння вести двобій із різними за бойовими особливостями суперниками і реалізувати різні тактичні завдання тренера.

Навчання хортингіста, який вміє правильно мислити, будується на свідомому ставленні до того, що він робить у процесі тренування. Особливо це стосується бойових вправ із партнерами, в яких недопустимі необмірковані дії.

Слід привчати хортингіста спокійно ставитися під час тренування до всіх завдань і свідомо виконувати їх. У кожній вправі повинна бути створена така ситуація, яка б вимагала вдумливої тренувальної роботи і при якій жодні негативні емоції (гарячковість, імпульсивність тощо) не заважали б тактичному вдосконаленню хортингіста у процесі швидкого обдумування своїх дій.

У результаті наукових досліджень встановлено, що бійці на хорті послуговуються насамперед *образним*, а не раціональним типом мислення. Зважаючи на це, можна зробити висновок, що саме цей тип мислення хортингісти і зобов'язані розвивати в першочерговому порядку.

У двобої образне мислення дає можливість миттєво ідентифікувати специфічні бойові ситуації й адекватно реагувати на них. Ці здібності добре розвиваються саме завдяки веденню «двобою з тінню». Для досягнення максимального ефекту під час проведення імітаційної вправи «двобій з тінню» спортсмен зобов'язаний уявляти процес єдиноборства з підвищеною деталізацією, відтворюючи відчуття реального двобою з противником. Крім того, «двобій з тінню» може стати

хорошим інструментом для психологічного загартування бійця. Заняття хортингом обов'язково містять «двобій з тінню». Ті прийоми і бойові ситуації, що хортингіст моделював у процесі проведення «двобою з тінню», йому буде набагато легше реалізувати на хорті.

Необхідними умовами успішного вирішення тактичних завдань, тобто тактичного мислення, є спостережливість, зорова пам'ять і уява хортингіста. Адже для досягнення перемоги на хорті треба вміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні в певних умовах способи і прийоми (несподівані для противника удари, кидки, комбінації прийомів і захисти), створювати ситуації, вигідні для себе і невигідні для суперника. Цього разу творче мислення реалізується в тактичній діяльності хортингіста і таким чином набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір наявних варіантів прийомів – предмет *оперативного* мислення хортингіста.

Для виховання тактичного мислення необхідне творче ставлення до проведення вільних і умовних двобоїв, коли самі умови єдиноборства вимагають від хортингіста вміння спостерігати і розгадувати дії противника, приймати миттєві рішення, а також, вибравши правильну й ефективну контрдію, певним чином боротися за здійснення своїх задумів. А саме: долати труднощі, що виникають під час двобою; у разі потреби змінювати прийняте рішення тощо.

Мислення хортингіста набуває особливого значення, коли він розробляє план майбутнього виступу, оцінює наочно конкретні ситуації на хорті, робить висновки про те, як краще вчинити при тій чи іншій атаці відомого йому противника, обмірковує в перервах між раундами, яка повинна бути тактика в черговому раунді, розбирає з тренером свої помилки.

Мислення стає практичним (дієвим), коли хортингіст під час занять продумує шляхи вдосконалення певного удару, кидка, захисту, способу пересування, конкретної тактичної дії (фінта, розкриття, контратакувального прийому), структури якої-небудь спеціально-підготовчої вправи, деталізує з партнером завдання для умовного двобою. Цього разу завдання поставлено перед спортсменом наочно і вирішується у вигляді практичної дії.

Для успішного теоретичного мислення хортингісту необхідно володіти достатньо глибокими знаннями з

анатомії, біомеханіки, гігієни, психології, фізіології, добре розуміти принципи періодизації та планування спортивного тренування, знати сутність вправного виконання прийомів, особливості спортивної підготовки хортингіста. Всі завдання і методи самопізнання, за умови, що спортсмен займається ними систематично, сприяють розвитку його мислення.

Для удосконалення образного мислення спортсмен має володіти комплексом знань про техніку: мати уявлення про основні рухи хортингіста – їхню форму, напрямок, амплітуду, швидкісно-силові характеристики, способи і послідовність оволодіння ними, а також про ситуації, в яких застосовуються різні прийоми, всілякі варіанти тактики суперника, способи протидії їм, види елементів тактики і тактичних дій.

Розвитку образного мислення хортингіста сприяють:

- письмовий аналіз окремих сторін техніки, тактики партнерів і майбутніх супротивників, їхньої манери ведення двобою;

- обдумування завдань перед умовними і вільними двобоями;

- розроблення плану майбутнього двобою;

- розбір і аналіз проведеного змагання, ефективності своєї техніки, тактики;

- підбір вправ для вдосконалення фізичних якостей;

- створення яскравих образів дії в умовному двобої, у вправах зі снарядами.

Практичне мислення формується в процесі ретельного обмірковування своїх рухів, усвідомлення м'язово-рухових відчуттів, їх зіставлення зі «зразками» рухів, пошуку найоптимальніших варіантів виконання. Тренер ставить перед хортингістом завдання завдавати ударів і виконувати захисти не механічно, а усвідомлюючи їхню тактичну спрямованість, рухові завдання і біомеханічні принципи виконання. Наприклад, для розвитку цього виду мислення велику користь мають вправи зі спортивними лапами, коли хортингіст спільно з тренером аналізує всі деталі виконаних ударних рухів тощо.

Тактичне мислення хортингіста формується в процесі умовних і вільних двобоїв, коли спортсмени розв'язують завдання, поставлені ще перед проведенням двобою або ті, що виникають під час двобою. Перед спортсменами, які проводять умовні та вільні двобої, ставляться завдання спостерігати і

точно розгадувати дії противника, приймати миттєві рішення, вибравши правильну контрдію, боротися за здійснення своїх рішень, долати труднощі, що виникають у двобої, а за потреби – змінювати прийняте рішення.

Образ мислення хортингіста-нокаутера. Кожен хортингіст має свій стиль. Те, як він поводить себе на хорті, а так само його здатність швидко реагувати на зміну ситуації і поведінку суперника повною мірою визначає його професіоналізм. Нині всі тренери і судді під час змагань прагнуть класифікувати хортингістів, проте справа це досить тонка і копітка.

Багато хто вважає, що нокаутер – це стиль ведення двобою, коли хортингіст усіма технічними маневрами прагне одним ударом відправити суперника в нокаут. Однак так само існує думка, що це всього лише властивість, яку може мати боєць. Знавці називають нокаутером хортингіста, який володіє потужним одиночним ударом, здатним вражати суперника. Але ж для повної картини стилю одного потужного удару недостатньо. І тут на поверхню впливає образ мислення нокаутера, його характер поведінки на хорті.

Річ у тому, що завдати нокаутуючого удару досить складно, незалежно від комплекції спортсмена. Навіть якщо він володіє найпотужнішим і жорстким ударом, немає жодних гарантій, що у нього вийде завершити двобій нокаутом. Нокаут можливий лише тоді, коли правильно обрано момент удару, досягнуто максимальної його швидкості і набрано достатньої сили в кінцевій точці. Зважаючи на постійне вдосконалення технік захисту, дочекайся такого вдалого збігу обставин у двобої хортингу вкрай складно, адже багато хортингістів вибирають своєю моделлю поведінки якраз протилежний стиль. І стиль цей спрямований на руйнування атак і «в'язання» суперника. В таких умовах складно виконати ефективну технічну дію. Саме тому нокаутер роками вчиться маскувати свій нокаутуючий удар, намагається мислити і діяти хитро, зробити так, щоб противник просто не встиг на нього відреагувати, бо не бачив і не очікував такого повороту подій.

Для досягнення своєї мети такий хортингіст йде на різні хитрощі. Наприклад, він може збивати суперника з думки про захист, проводячи двобій у стилі, що абсолютно не підходить

під його фізичні й анатомічні здібності. Високий хортингіст із довгими руками та ногами може вплутуватися в ближній двобій, низький – навпаки, проводити двобій дистанційно. Так, при цьому є великий ризик опинитися на підлозі набагато раніше, ніж він встигне «провести свою коронку», однак нокаутер часто йде на цей ризик, і якщо все проходить за планом, то завершальний удар стає вінцем усього двобою. І все ж нокаутер – це не стиль ведення двобою. Це дар, яким він може і повинен користуватися, але при цьому йому ніщо не заважає бути технічно різнобічним. Нокаутуючий хортингіст може сповідувати абсолютно будь-яку тактику, але при цьому матиме козир у рукаві у вигляді потужного приголомшливого удару. Мислення подібного роду може стосуватися і хортингіста, який на завершення двобою має інший прийом, наприклад больовий або задушливий. Спортсмен аналогічним чином аналізує обставини двобою, мислить тактично і готує «коронний прийом».

Отже, люди, які активно займаються хортингом, мають велику здатність ефективно мислити. Хортинг розвиває більшою мірою логічне мислення, здатність до знаходження оптимальних і раціональних рішень; він вчить визначати тактику, дотримуватись певної стратегії. Це стосується не тільки фізичного виховання, а й усієї життєдіяльності людини.

4.5.2. Інтелект спортсмена як чинник його досягнень

Аналіз мислення юного хортингіста неминуче приводить до питання про його розумові здібності. Досягнення спортсмена безпосередньо залежать від рівня його інтелекту.

Донедавна вважалося, що той, хто розвиває себе фізично, програє в інтелекті. Фізично сильні люди нерідко викликають недовіру щодо свого розуму. Це стереотип некомпетентної людини. Нині спорт вимагає від людини найрізноманітніших здібностей, але головне – природного інтелекту.

Інтелект – це глобальна здатність розумно діяти, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами. В найширшому сенсі слова, що стосується хортингу, інтелект хортингіста – це його здатність усвідомлено адаптуватися до тренувального та змагального середовища.

Інтелектуальна підготовленість хортингіста визначається світоглядом, широтою поглядів на все різноманіття факторів і явищ, у тому числі на сутність спортивної діяльності, і вимагає

оволодіння знаннями об'єктивних закономірностей сучасного тренування, а також знаннями біологічних, медичних, психологічних і соціальних процесів, необхідних для ефективної спортивної підготовки в хортингу.

Інтелектуально-теоретична підготовка є одним із компонентів майстерності хортингіста і вимагає великої, тривалої роботи. Сучасний спортсмен повинен не просто виконувати завдання, що ставить перед ним тренер, а давати всім своїм діям якщо не наукове, то обґрунтоване пояснення, аналізувати свої індивідуальні особливості та можливості їх розвитку, робити правильні висновки. Тренеру потрібно навчити учня самостійно підвищувати свій інтелектуальний рівень, найбільш об'єктивно давати оцінку своїм діям у різних складних ситуаціях.

Кожен хортингіст, починаючи з підліткового віку, має вже досить добре знати і розуміти завдання розвитку хортингу як обраного виду спорту, фізичної культури в нашій країні як одного із ефективних засобів виховання, а також оздоровче та соціальне значення хортингу як національного виду спорту України. Спортсмен повинен правильно оцінювати рівень своєї тактико-технічної, фізичної та психологічної підготовки, самостійно знаходити засоби і методи розвитку якостей, навичок та вмінь з урахуванням своїх індивідуальних особливостей. Особливого значення набуває вміння застосовувати педагогічні принципи навчання і тренування у вирішенні ситуаційних тактичних завдань.

Хортингіст має вміти спланувати своє тренування за періодами й етапами підготовки; чітко знати медико-біологічні основи тренування, критерії спортивної форми на кожному етапі підготовки, знаходити засоби і методи її досягнення: дотримуватися принципів гігієни тренування, режиму харчування, робочого дня, відпочинку і тренування, знати і вміти застосовувати засоби та методи відновлення після великих навантажень. Чим вище рівень інтелектуальної підготовки хортингіста, тим активніше він застосовує здобуті знання в практиці свого спортивного тренування, тим більше у нього можливостей для досягнення стабільних результатів.

Хортинг – інтелектуальний спорт. На хорті потрібно дуже швидко прораховувати удари і кидки, а також комбінації

прийомів, їхню траєкторію, силу і точність, передбачати подальші дії суперника, будувати спільно з тренером власну стратегію і тактику двобою. Логічне мислення і висока швидкість прийняття подібних рішень – не менш важливі ресурси спортсмена, ніж опрацьовані м'язи. Відповідно до такої інтенсивної розумової роботи, хортингіст встановлює для себе правила інтелектуальної поведінки і раціонального мислення. Він вибирає в кожній ситуації, аналізуючи її, найбільш ефективний шлях до перемоги над суперником.

Можна навести приклади такого інтелектуального аналізу ситуацій двобою хортингіста:

- у кожному двобої прагни захопити ініціативу;
- краще завдати одного удару і не отримати жодного, ніж провести три і отримати один;
- атакуй рішуче і безперервно;
- вважай наступ основним принципом своєї тактики;
- дій активно;
- не уникай гострих ситуацій у двобої;
- не втрачай часу на зайве маневрування;
- проводь підготовчі дії й обопільні захвати;
- не вдавайся до пасивного захисту;
- будь впевнений в улюблених і ретельно відпрацьованих ударах;
- виконуй прийоми рішуче та сильно;
- акцентуй усі прийоми в точно намічену ціль;
- прагни вести двобій у швидкому темпі;
- підсилюй інтенсивність дій у кожному раунді;
- атакуй особливо на завершальній стадії двобою;
- у разі вимушеного відступу поєднуй із відходом назад сильні зустрічні удари;
- майстерно і чітко захищайся;
- переходь від захисту до контратак у кожному зручному випадку;
- використовуй захисні дії як вихідне положення для контратакувальних дій із будь-якої дистанції;
- рішуче розвивай атаки і контратаки серіями ударів і кидків;
- тримайся у двобої впевнено і невимушено;
- уникай психологічної скутості;
- проводь двобій коректно, але жорстко;

- не веди довгої розвідки, після десяти секунд придивися і починай діяти;
- поза хортом поведься спокійно, впевнено, з гідністю;
- пам'ятай, що коли дивишся двобій противника, він здається складнішим, ніж насправді, у двобої цей суперник простіший;
- бурхливий натиск супротивника найкраще зупинити розважливим точним ударом і тут же перейти в кидкову контратаку;
- будь хитрим у двобої, але не будь шаблонним;
- пам'ятай, що не завжди вигідно зустрічати атаку супротивника контратакою;
- встигай ухилитися від атаки суперника;
- знай, що найкращий захист – це атака;
- виводь суперника на свій «коронний прийом».

Кожний досвідчений інтелектуальний хортингіст таким чи іншим чином аналізує не тільки певну ситуацію двобою, а й весь проведений двобій, усе змагання, повний тренувальний мікроцикл, макроцикл, підготовчий сезон, навчально-тренувальний рік.

Інтелект хортингіста працює і щодо аналізу витрати своїх сил. Технічний хортингіст витрачає менше енергії в сутичці, оскільки долучає до роботи тільки ті м'язи, які в певному русі виконують певні функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відбити раптову атаку супротивника, він дихає вільно і тому менше стомлюється, що дає змогу вести активну боротьбу протягом всього двобою, а саме ця здатність і є показником високого рівня спеціальної витривалості хортингіста.

Використання техніки прийомів досвідченого хортингіста повністю підпорядковане його інтелекту. Досягали великих перемог спортсмени, які вели двобої у високому темпі і водночас демонстрували філігранну техніку і тактику. Вивчаючи технічні дії у перший період навчання, не слід домагатися автоматизму в їх виконанні. Головне – засвоїти структуру прийому, зрозуміти, в чому суть дії. Коли більшість юних хортингістів у групі зможуть проводити досліджуваний прийом без спотворення його структури, можна переходити до вивчення наступного.

На заняттях з початківцями слід звертати серйозну увагу на правильність проведення прийомів, підкреслювати неприпустимість розслаблення під час проведення прийому або атаки, вчити правильно падати на хорт із позиції техніки безпеки, і при цьому вчити думати – підвищувати інтелект юних хортингістів.

Отже, сучасний хортинг – це ефективний спосіб зробити своє життя цікавішим, збагатити власне сприйняття, наповнити новими образами, враженнями й емоціями, що, безперечно, сприяє інтелектуальному розвитку особистості.

4.5.3. Сутність і основні якості сприйняття

Процес формування образів у тренувальній практиці хортингу називається сприйняттям. Для хортингу особливо важливі просторово-часові сприйняття, без яких немислимий аналіз рухів, і спеціалізовані м'язово-рухові сприйняття. Це – відчуття дистанції, часу, орієнтування на хорті під час проведення двобою, відчуття положення тіла, свободи рухів, відчуття удару, а також увага, бойове мислення, швидкість реакції. Усі сприйняття хортингіста мають бути тісно взаємопов'язані між собою.

Відчуття дистанції – вміння хортингіста точно визначати відстань до супротивника. У хортингу відчуття дистанції проявляється у двох формах – при атаці і при захисті. Для хортингіста контратакувальної манери ведення двобою характерне відчуття дистанції, пов'язане із захисними діями.

На різних дистанціях ведення двобою це відчуття не однакове. На середній і ближній дистанціях для оцінювання відстані до супротивника основного значення набувають м'язово-рухові сприйняття. На дальніх дистанціях це відчуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття, швидкості реакції.

Хортингісти мають знати, що відчуття дистанції дасть їм змогу успішніше захищатися й атакувати. Кращим засобом для розвитку такого відчуття є навчальні двобої в парах. В умовних двобоях тренер повинен ставити завдання, які вимагають правильного визначення відстані до супротивника, що сприятиме свідомому й активному ставленню хортингістів до роботи над розвитком відчуття дистанції.

Сприйняття простору ґрунтується на сприйнятті величини і форми предметів за допомогою синтезу зорових, м'язових

і дотикових відчуттів, а також на сприйнятті величини і віддаленості предметів, що забезпечується бінокулярним зором.

Отже, хортингіст, проводячи двобій, має постійно привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції між ним та супротивником і чітко фіксувати момент, коли дистанція найбільше підходить для атаки.

Вибір моменту атаки вимагає від хортингіста відчуття дистанції, яке пов'язане з *відчуттям часу*. Людина усвідомлює тривалість (так само, як і простір) лише тоді, коли існує часовий інтервал між моментом пробудження потреби і моментом її задоволення, тобто коли вона сприймає час як перешкоду, чекає чогось або когось. В іншому випадку людина не звертає уваги на час.

Сприйняття часу не має очевидного фізичного стимулу. Фізичний час, тобто тривалість об'єктивних процесів, легко може бути виміряний, але тривалість сама по собі не є стимулом у звичайному сенсі слова, тобто – немає об'єкта, енергія якого впливала б на певний рецептор часу (як це роблять світлові або звукові хвилі).

Деякі хортингісти володіють відмінним відчуттям часу і вміють вибрати момент атаки тоді, коли противник уже не в змозі уникнути удару. Завдяки відчуттю часу хортингіст може оцінити тривалість раунду, перерви, окремих тимчасових інтервалів бойових дій і раціонально витратити сили. Таке відчуття можна розвивати у двобої з партнером, коли необхідно точно визначати час для ударів і захистів, а також у вправах на снарядах, що швидко переміщуються (м'ячі на гумі, пневматичних грушах і на лапах).

Під час двобою хортингіст постійно шукає зручне вихідне положення для атак, захистів і контратак. Уміння контролювати положення свого тіла відносно супротивника створює передумови для успішних бойових дій. При цьому одна з відмінних рис майстерності хортингіста – уміння не напружуватися без потреби, у складних умовах триматися вільно і невимушено.

Найважливішою якістю хортингіста є відчуття удару, пов'язане зі сприйняттям швидкості та фіксуванням моменту зіткнення кулака з ціллю – місцем на тілі супротивника. Хортингіст має навчитися завдавати ударів різної сили, швидкості і довжини, а також із різних вихідних положень.

Найскладніше навчитися сильних, акцентованих ударів. Хортингіст повинен бути впевнений у тому, що своїм ударом потрясе противника. Нокаутуючий ефект удару залежить від уміння завдати удару в момент, коли противник його не очікує, від точності удару, його сили, місця влучення. Крім того, удар має бути завданий тією частиною кулака, що забезпечує найбільшу жорсткість.

Сприйняття за своєю фізіологічною функцією ніби «добудовує» образи предметів, що сприймаються спортсменом, доповнюючи дані відчуттів необхідними елементами. У цьому полягає цілісність сприйняття хортингіста. Але воно не зводиться тільки до утворення нових образів, людина здатна усвідомлювати процеси «свого» сприйняття, що дає змогу говорити про осмислено-узагальнений характер спортивного сприйняття в хортингу.

4.5.4. Відчуття та рухові уявлення як форма відображення техніки і тактики хортингіста

Із практики змагань з хортингу давно відомо, що успіху досягає той спортсмен, який добре відчуває всі моменти змагальних обставин. Тренеру необхідно враховувати під час навчально-тренувальної роботи аспекти сприйняття учнями інформації щодо підготовки, а також рівень чуттєвих навичок кожного вихованця. Ця проблема вирішується завдяки не тільки дидактичним, а й фізіологічним знанням педагога.

У хортингу суперник і його дії сприймаються не тільки зором, але і за допомогою м'язово-рухових і дотикових відчуттів. Протягом усього поєдинку хортингіст безпосередньо стикається із суперником, завдяки чому відповідні дотикові відчуття при захватах, утримуванні, підніманні суперника, при власному опорі дають йому уявлення про положення і рухи суперника. Дотикова чутливість у хортингістів дуже розвинена.

М'язово-рухові відчуття дають спортсменові змогу точно сприймати детальні особливості рухів суперника, ступінь і характер затрачуваних ним м'язових зусиль, розгадати його тактичні задуми і зрозуміти технічні прийоми, які він застосовує. Разом із тим за допомогою м'язово-рухових зусиль хортингіст дуже точно сприймає ступінь напруження або розслаблення власних м'язів.

Окремі прийоми спортивної боротьби (удари, кидки) чинять сильний вплив на вестибулярний апарат. Водночас проведення

двобою хортингу пов'язане з розвитком здатності зберігати стійку увагу за різних умов опори. Завдяки цьому систематичні тренування зміцнюють органи рівноваги хортингістів і знижують чутливість до різних подразників вестибулярного апарату.

«Відчуття хорта» є складним сприйманням. У нього входять як зорові, так і м'язово-рухові відчуття в їх органічному поєднанні: спортсмен оцінює відстань від краю хорта не просто у сприйнятих зором просторових величинах, але і в амплітуді тих прийомів і рухів, які можуть уміститися на цьому просторі. При цьому велике значення у «відчутті хорта» має уявлення про площу різних ділянок змагального майданчика в тому чи іншому положенні на ньому суперників. Це уявлення складається шляхом зіставлення відстані, яку бачать, до краю хорта і до його центру. Якщо в певний момент поєдинку хортингіст бачить попереду і праворуч від себе меншу частину хорта, він чітко уявляє собі, що зліва і позаду буде відповідно більша частина. Отже, важливою умовою точності просторових сприймань хортингіста є можливість бачити в певний момент відстань до краю хорта. Навіть незначне зорове сприймання цієї відстані допомагає хортингістові точно визначити своє положення на хорті. Ось чому сильні спортсмени завжди намагаються стояти спиною до центра і обличчям до краю хорта.

Під час поєдинку від хортингіста вимагається стійка інтенсивна увага, що повністю зосереджена на суперникові та його діях. Втрата стійкої уваги, її відволікання сторонніми подразниками завжди негативно відбивається на діях спортсмена, призводить до зниження його активності і до втрати ініціативи. Хортингіст має вирізнятися статичною увагою, здатністю раптово доводити її до потрібної інтенсивності.

Ведення змагальної боротьби на хорті викликає у спортсмена яскраві і різноманітні емоційні стани, які часто коливаються в процесі поєдинку залежно від перебігу двобою. Проте в процесі тривалого спортивного досвіду у хортингіста виробляється здатність керувати своїми емоціями і підтримувати їхній стійкий позитивний характер.

Рухові уявлення під час занять хортингом

Процес формування рухових уявлень під час оволодіння прийомами хортингу є фазовим. У ньому розрізняють фазу

створення і фазу уточнення рухових уявлень. Фаза створення рухових уявлень ґрунтується на фізіологічних механізмах виникнення і розвитку рухового динамічного стереотипу й охоплює період ознайомлення з новими прийомами та період оволодіння руховими діями у цих прийомах.

Спочатку для ознайомлення з новими прийомами хортингу тренери їх показують і пояснюють, як вони виконуються, що сприяє створенню зорових уявлень про дію загалом і забезпечує осмислення техніки її виконання. На цій основі з'ясовуються загальні ознаки прийому, удару, кидка, утримання тощо. Водночас створюється руховий образ на підґрунті наявного рухового досвіду, з якого використовують ті компоненти, що входять до складу прийому, який вивчається юними хортингістами. Наприклад, під час оволодіння новими кидками спортсмени додають як готові компоненти захвати суперника, підвороти і підсідання, імпульсний відрив суперника від підлоги, перекид суперника через стегно, спину, плече тощо, та кидок суперника на хорт спиною.

Оволодінню складними прийомами на практиці зазвичай передують виконання підготовчих вправ, що допомагають хортингістам усвідомити окремі компоненти рухового акту. Цілісний руховий образ створюється під час виконання самого прийому. Відомо, що руховий образ виникає і запам'ятовується завдяки процесам аналізу і синтезу, у здійсненні яких провідна роль належить руховому аналізаторові. У початковому самотійному виконанні нового прийому він забезпечує найзагальнішу, грубу роботу, внаслідок чого багато рухів здійснюються хаотично, неосмислено. У міру неодноразового виконання прийому, поглибленого ознайомлення з ним під час повторень, робота рухового аналізатора поступово уточнюється, диференціюється. Поступово накопичується матеріал для побудови нового рухового образу, який дасть спортсменові можливість самотійно виконувати рухову дію загалом.

Фаза уточнення рухових уявлень охоплює період удосконалення в техніці виконання вже засвоєних прийомів хортингу, коли диференціюються часові зв'язки рухового динамічного стереотипу. У цей час найповніше усвідомлюються всі ознаки й елементи рухів, що вивчаються, чому сприяють різні

методичні прийоми активізації сенсорних процесів і процесів мислення юного хортингіста. Спортсмен починає відчувати дію всіма сенсорними засобами. Найкращі результати дає метод завдань, коли хортингіст має визначити конкретне завдання дії. Завдяки цьому і забезпечується найповніше усвідомлення форми, амплітуди, напрямку, швидкості руху та величини зусиль, які розвиваються під час виконання прийому хортингу.

Процес уточнення уявлень потребує постійної активізації розумової діяльності. Завдяки цьому не тільки поглиблено усвідомлюється структура прийому загалом, а й далі з'ясовується структура кожного елементу зокрема. Таким чином розкривається внутрішня суть кожного прийому хортингу, яка є ядром удосконаленого рухового образу. Вироблений образ – це основа для досягнення високої майстерності в техніці виконання прийомів. Висока майстерність у техніці створює передумови для подальшого формування повних, правильних і стійких рухових уявлень юного хортингіста.

4.5.5. Розвиток уваги хортингіста

Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якомусь предметі. Найбільш важливі властивості уваги – це інтенсивність і стійкість.

Хортингіст має бути дуже уважним під час проведення двобою. Тренер стежить за випадками падіння інтенсивності, концентрації і стійкості його уваги. Без загостреної уваги важко правильно сприймати й опрацьовувати інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обстановки і контролювати свою діяльність.

Підтримка високого рівня уваги вимагає великих витрат нервової енергії. Коли організм стомлюється, інтенсивність уваги знижується внаслідок охоронного гальмування.

Стійкість уваги хортингіста визначається тим, що спрямованість психічної діяльності не перемикається на об'єкти, що відволікають від вирішення основного завдання – отримання перемоги над суперником.

Складнощі пояснення феномену уваги зумовлені тим, що її не можна виявити в чистому вигляді. Функціонально вона завжди «увага до чого-небудь», у практиці хортингу – до дій суперника. У хортингу потрібно вміння максимально зосередити свою увагу на одному об'єкті – суперникові. Відтак,

досвідчений хортингіст буквально «нічого не бачить і не чує», проте будь-яка дія супротивника не залишається непоміченою. Слід зазначити, що всі вправи для розвитку швидкості реакції одночасно покращують увагу хортингіста, оскільки вимагають розподілити увагу на два практично одночасні моменти: появу подразника (удар або кидкова дія супротивника) і початок власної відповідної дії – контратаки.

Бойова увага. Уважність спортсмена тісно пов'язана зі сприйняттями та уявленнями. Необхідною умовою успішного вирішення тактичних завдань (тактичного мислення) є спостережливість, зорова пам'ять і уява хортингіста. Для досягнення перемоги на хорті треба вміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні в певних умовах способи і прийоми (несподівані для противника удари та кидкові атакуючі дії і захисти), створювати ситуації, вигідні для себе і невигідні для нього тощо. У цьому випадку творче мислення реалізується в тактичній діяльності хортингіста і, таким чином, набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір наявних у розпорядженні варіантів поведінки – це і є предмет оперативного тактичного мислення, якому передую уважність хортингіста.

Швидкість реакції. Реакцією в хортингу називають свідому відповідну дію, при якій хортингіст заздалегідь знає про майбутні дії суперника і заздалегідь готується відповісти на них певним чином.

Кожному хортингісту притаманний певний тип рухової реакції, пов'язаний із характерним для нього розподілом уваги. У практиці психології розрізняють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу.

При сенсорному типі реакції увага хортингіста зосереджена переважно на тому, щоб розгадати задуми супротивника і передбачити його дії. У цьому випадку спортсмен часто втрачає можливість своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

Не підготовлені або не зовсім досвідчені хортингісти, оскільки мають моторний тип реакції, зосереджують увагу здебільшого на власних ударах, кидках або захисних діях, а не на узгодженні своїх дій із діями супротивника і його задумами. Внаслідок цього вони часто не цілком обдуманно атакують і передчасно захищаються.

При нейтральному типі реакції увагу хортингіста розподілено як на власні дії, так і на дії супротивника, у результаті чого хортингіст своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Для хортингіста характерні складні реакції, що значно ускладнює, але разом з тим і урізноманітнює тактичні дії.

Хортингу притаманна глибока взаємопов'язаність різних психічних якостей, як, наприклад, відчуття дистанції з відчуттям часу і швидкістю реакції; відчуття орієнтування на рингу і відчуття дистанції.

Увага має певні параметри й особливості, які багато в чому є характеристикою здібностей і можливостей хортингіста. До основних властивостей уваги належать:

- концентрованість;
- інтенсивність;
- стійкість;
- обсяг;
- розподіл;
- перемикання.

Концентрованість – це показник ступеня зосередженості свідомості на діях суперника, інтенсивності зв'язку з ними як об'єктом уваги. Концентрованість уваги означає, що утворюється умовний тимчасовий центр, фокус усієї психологічної активності спортсмена.

Інтенсивність – характеризує ефективність сприйняття, мислення і пам'яті хортингіста загалом.

Стійкість – це здатність тривалий час підтримувати високий рівень концентрованості та інтенсивності уваги. Вона визначається типом нервової системи, темпераментом, мотивацією (новизна, значущість потреби, особисті інтереси), а також зовнішніми умовами діяльності хортингіста. Стійкість уваги є тимчасовою її характеристикою і підтримується не тільки новизною стимулів, які надходять, але й їх повторенням.

Обсяг – показник кількості однорідних стимулів, що перебувають у фокусі уваги хортингіста (у дорослого спортсмена від 4 до 6 об'єктів, у юнака – від 2 до 4, у дитини не більше 2).

Розподіл – здатність зосереджувати увагу на кількох об'єктах одночасно. При цьому формується кілька фокусів, центрів уваги, що дає можливість виконувати кілька дій або стежити за кількома процесами одночасно, не втрачаючи жодного з них із поля уваги.

Перемикання – можливість легкого і досить швидкого переходу від одного виду діяльності до іншого, що під час проведення двобою дуже важливо для хортингіста. З перемиканням функціонально пов'язані процеси вмикання і вимикання уваги. Довільне перемикання уваги – коли її швидкість є показником ступеня вольового контролю хортингіста над своїм сприйняттям. Мимовільне перемикання уваги – пов'язане з відволіканням, що є показником або ступеня нестійкості психіки хортингіста, або свідчить про появу сильних несподіваних подразників.

Особливий інтерес для тренерів з хортингу завжди становила довільна увага, що вимагає свідомого самоконтролю і супроводжується відчуттям зусилля над собою, в деякому розумінні самопримусом хортингіста, який в цьому випадку придушує свої мимовільні реакції в ім'я розумної необхідності – перемоги у двобої над суперником.

4.5.6. М'язова пам'ять хортингіста

М'язова пам'ять – це довгострокова перебудова нервових і м'язових клітин, викликана фізичними тренуваннями, що забезпечує швидке відновлення колишньої спортивної форми після тривалої перерви в тренуваннях. Перерва може бути пов'язана з багатьма причинами: тривалий відпочинок, серйозна травма тощо. За час перерви м'язи дуже зменшуються в розмірах, знижується витривалість. Особливість м'язової пам'яті в тому, що після тривалої перерви хортингіст, який раніше відпрацював певну спортивну техніку рухів, дуже швидко відновить минулі силові та рухові показники, м'язовий об'єм і витривалість. Починаючи займатися після тривалого відпочинку, хортингіст уже має фундамент, на який треба тільки «наростити м'язовий корсет». Новачок буде домагатися аналогічних результатів набагато довше.

За відновлення тренувань здобуті знання актуалізуються, і хортингіст швидко досягає колишніх результатів. Зазвичай, це відбувається протягом від двох до п'яти місяців, на що новачкові треба було б витратити цілий рік.

Після тривалої перерви найшвидше відновлюється витривалість, дуже скоро організм почне виробляти необхідний

для тренувань об'єм адезінтетрафосфornoї кислоти. Далі поліпшується кровопостачання м'язів, збільшується поглинання кисню.

Під час виконання будь-якої фізичної вправи встановлюється зв'язок між м'язами і головним мозком. М'язові волокна хортингіста передають інформацію про те, яку застосовано техніку і як виконано прийом хортингу, в який бік, з якої кінцівки, на скільки повторень, за який час тощо. Мозок ці дані систематизує, запам'ятовує і зберігає. Чим більше хортингіст тренується, тим міцнішою є м'язова пам'ять.

Однак слід пам'ятати, що за одноманітних тренувань м'язи не перебувають у шокowому стані і м'язова пам'ять розвивається набагато гірше. Особливістю хортингу є те, що другий раунд двобою різко відрізняється від попереднього, а це дає відмінний струс м'язам.

До речі, саме через м'язову пам'ять так складно переучуватися. Отже, хортингіст має з перших тренувань навчитися виконувати вправи і прийоми технічно і правильно.

Отже, м'язова пам'ять – це своєрідний запас, який є у кожного хортингіста на випадок тривалої перерви в тренуваннях. Завдяки цьому явищу спортсмен, який був змушений припинити активно або повністю займатися хортингом, може досягти попередніх результатів за короткий термін.

РОЗДІЛ 5

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

5.1. Виховання патріотизму як мета військово-спортивного хортингу

Україна – це наша Батьківщина! А Батьківщина як мати – величина незмінна! Може змінюватися політична ситуація в країні, форма правління, навіть територія країни, але Батьківщина й її державність завжди потребували і потребуватимуть відданої праці та захисту, творчого будівництва й оборони. Такі слова-переконання мають стати у певному сенсі стрижнем життя кожного громадянина, державного службовця, діяча культури, підприємця, робітника, від солдата до генерала, від робітника до міністра.

Патріотизм є фундаментом суспільної і державної систем, підґрунтям їх ефективного функціонування, а патріотична свідомість громадян України – найважливішою цінністю, однією з основ духовно-моральної єдності суспільства.

Патріот – це той, хто любить Україну не за те, що вона дає йому якісь блага і привілеї перед іншими народами, а тому, що це його Батьківщина. Людина або є патріотом своєї Вітчизни, і тоді вона духовно з'єднана з нею, як дерево корінням вростає у землю, або вона (людина) – лише пил, який носять по світу чужі вітри.

Національно-патріотичне виховання – це виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку українського суспільства і держави, національної

самосвідомості, способу життя, світорозуміння і долі нації. Воно передбачає безмежну любов і відданість своїй Батьківщині, гордість за належність до великого народу України, його звершень, випробувань і проблем, шанування національних святинь і символів, готовність до гідного і самовідданого служіння суспільству і державі.

Україна дала світові тисячі видатних людей у різних сферах суспільного життя – у культурі, науці, освіті, літературі, мистецтві, економіці, військовій справі й спорті. Свій досвід і досягнення вони передавали нам через усні й письмові культурні надбання, інші способи, щоб ми знали свою історію, розуміли значення Батьківщини для себе і своїх нащадків у майбутньому.

Українці завжди були і залишатимуться самостійним і гідним народом. Українське суспільство, держава не потребують того, щоб вигадувати собі переваги за рахунок інших народів, паразитувати за рахунок інших націй, об'єднуватися з кимось для злочинних чи сумнівних цілей. У цьому сенсі патріотизм є опорою морального розвитку людини з самого дитинства. Він допомагає набуту імунітет від багатьох руйнівних зовнішніх впливів і потрясінь, якими переповнене сучасне життя. Тобто, саме патріотизм є чинником безпеки нашої життєдіяльності.

Базовим компонентом національно-патріотичного виховання, а в часи воєнної загрози – пріоритетним, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у молоді особи готовності до захисту Вітчизни, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні безпеки України, її захисті від зовнішньої загрози.

Системна організація військово-патріотичного виховання учнівської молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовленості до захисту Вітчизни.

Виховати людину, яка любить свою землю, свій народ, готову до захисту Батьківщини, – дуже непросте завдання. Однак

воно, безумовно, здійсненне, якщо за цю справу з любов'ю до дітей і відповідальністю візьмуться усі зацікавлені сторони, в тому числі громадські спортивні і військово-спортивні об'єднання.

Національно-патріотичне виховання, й зокрема військово-патріотичне, – мета системи *військово-спортивного хортингу*. Такий вид хортингу розвиває Федерація військово-спортивного хортингу України, яка зареєстрована Міністерством юстиції України 13 червня 2014 року як всеукраїнська громадська організація (свідоцтво № 1420027).

Федерація військово-спортивного хортингу України ставить за стратегічну ціль дати Збройним Силам України призовника, здатного повноцінно вирішувати бойові завдання з перших тижнів служби, а нашій країні – фізично розвиненого і духовно багатого патріота. Відповідно, завдання підготовки захисників Батьківщини, що стоять перед Федерацією військово-спортивного хортингу України, її інструкторським і педагогічним колективом, вельми складні та відповідальні, оскільки йдеться про утвердження у молодого покоління глибокого розуміння нашої сили й віри в стійкість і єдність України.

Тісна співпраця з державними органами законодавчої та виконавчої влади, активна взаємодія з органами освіти, фізкультури і спорту, молодіжної політики дають змогу не тільки якісніше й ефективніше виконувати статутні завдання Федерації, але й удосконалювати та розвивати матеріально-технічну базу військово-патріотичної діяльності, тримати у себе на балансі військові та цивільні туристичні намети, макети вогнепальної і холодної зброї, мати спеціальну форму і тренувальне спорядження, розширювати й поглиблювати форми своєї участі в процесі забезпечення військової та національної безпеки України.

В освітньому і виховному просторі військово-спортивного хортингу поєднуються військово-теоретична і фізична підготовка, паралельно вирішуються питання духовного та фізичного розвитку. Як стверджує офіційна звітна документація Міністерства освіти і науки України, *поєднання цих факторів позитивно виділяє хортинг з інших існуючих нині форм організації позаурочної діяльності школярів*.

Національно-патріотичне виховання засобами військово-спортивного хортингу можна визначити як багатопланову,

систематичну, цілеспрямовану і скоординовану діяльність громадських об'єднань і філій Федерації військово-спортивного хортингу України у співпраці з державними органами для формування в учнівської молоді високої патріотичної свідомості, піднесеного почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського обов'язку, найважливіших конституційних обов'язків щодо захисту інтересів Батьківщини.

Метою патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу є оволодіння патріотизмом як найважливішою духовно-моральною і соціальною цінністю, формування в учнівської молоді соціально значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства, особливо в процесі військової служби та інших видах державної служби, вірності конституційному і військовому обов'язку в умовах мирного і воєнного часу, високої громадянської відповідальності та особистої дисциплінованості.

Для досягнення цієї мети потрібно вирішити такі основні завдання:

- проведення науково обґрунтованої управлінської та організаторської діяльності щодо створення умов для ефективного національно-патріотичного виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу;

- утвердження у свідомості і почуттях юних громадян засобами військово-спортивного хортингу патріотичних цінностей, поглядів і переконань, поваги до культурного та історичного минулого України, оздоровчих і спортивних традицій, підвищення престижу державної служби Батьківщині;

- створення нової ефективної системи патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу, що забезпечує оптимальні умови розвитку вірності Батьківщині, готовності до гідного служіння суспільству і державі, чесному виконанню службових обов'язків;

- створення засобами військово-спортивного хортингу психолого-педагогічних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування цілісної системи патріотичного виховання учнівської молоді, а також тих, хто проходить службу в лавах Збройних Сил України, інших формуваннях і органах.

Зміст патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу, що визначається його метою і завданнями, обумовлений особливостями, динамікою і рівнем розвитку українського суспільства, станом його економічної, духовної, соціально-політичної та інших сфер життя, проблемами формування підростаючого покоління, головними тенденціями розвитку цього процесу.

Патріотизм – це причетність до історії України, її природи, досягнень і проблем, привабливих і невіддільних через свою неповторність і незамінність; це готовність до самопожертви і відданого служіння українському народові; це уособлення любові до своєї Батьківщини.

Однак любов до Батьківщини неможлива без відповідних уявлень, знань. Такі знання зберігають безцінний досвід наших близьких попередників і далеких пращурів, які своїми силами, розумом і працею створили й упорядкували для життя географічно привабливу країну – Україну, втримали найбагатшу у світі землю, захистили її у війнах і відновили після смутних часів.

Зважаючи на завдання національно-патріотичного виховання, на заняттях з військово-спортивного хортингу інструктори намагаються передати учням якомога більше знань про українську історію, героїчне минуле, видатних історичних діячів і їхні досягнення, перемоги і поразки, традиції українського війська і козацтва. Адже тільки такі знання долають байдужість людей, роблять із них відданих патріотів і громадян України, а з просто населення – єдину українську націю, що усвідомлює свою самобутність і неповторність. Водночас інструкторський склад хортингу працює за принципом: «Учень – це не посудина, яку потрібно наповнити знаннями, а факел, який треба запалити патріотизмом».

На навчально-тренувальних вишколах з військово-спортивного хортингу учні проходять не тільки допризовну підготовку з фізичними випробуваннями, а, головне, сприймають військові знання через призму емоцій, душі.

У результаті випробувань на тренуваннях з військово-спортивного хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються

патріоти, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для інших. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самобутність своєї нації, а й власну велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання і нікому не дозволяє жодного кривдного слова або дії щодо своєї Батьківщини.

Нині наша держава покладає великі сподівання на виховане молоде покоління з творчим потенціалом, яке буде визначатися насамперед готовністю взяти на себе відповідальність за майбутнє України. Завдяки формуванню та розвитку у дітей та молоді таких найважливіших соціально значущих якостей, як моральність, громадянська зрілість, любов до Батьківщини, відповідальність, почуття обов'язку, вірність традиціям, набагато зростуть можливості їх активної участі у вирішенні найважливіших проблем суспільства в різних сферах діяльності, в тому числі у військовій і правоохоронній справі.

Військово-спортивний хортинг – це не лише справжня школа сили, честі і мужності для юнаків, які планують служити у Збройних Силах України, але й освітня технологія військово-патріотичного спрямування. Вона всіма доступними формами озброює юного громадянина найважливішими морально-психологічними якостями, потрібними як майбутньому захиснику Батьківщини, так і цілком мирній людині, оскільки сміливість, твердість характеру, фізична витривалість необхідні й учителю, лікарю, інженеру, водію.

Безперечно, освоєння штатної бойової техніки у військах піде успішніше, якщо молода людина ще до призову на службу ознайомиться з пристроєм і експлуатацією автомобіля, мотоцикла, трактора, навчиться розбирати й збирати автомат. Відтак, у секції військово-спортивного хортингу хлопці й дівчата отримують профорієнтаційну інформацію, практично ознайомлюються з майбутньою військовою спеціальністю розвідника, снайпера, зв'язківця, кінолога, водія, санінструктора; виконуючи стрибки з парашутом, вони готуються до служби у десанті та військах спецпризначення.

У контексті патріотичного виховання дітей та молоді хортинг забезпечує:

- навіювання почуття патріотизму для армії (через воєнізовані показові виступи, демонстрування сили духу тощо);
- формування особистості переможця в екстремальних умовах реального бою.

На заняттях з військово-спортивного хортингу інструктори доводять учням, що військова служба вимагає особливого напруження фізичних і духовних сил, постійної зібраності, відповідальності, дисциплінованості, вольових якостей особистості, навичок самооборони та виживання в екстремальних умовах.

Походи, змагання, воєнізовані ігри, що проводяться за правилами військово-спортивного хортингу, зміцнюють силу волі, виробляють у молодих людей терпіння до специфічних військових навантажень, дають доволі стійкі навички одноборства й основи самозахисту, застосування ефективних прийомів хортингу.

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді засобами військово-спортивного хортингу може здійснюватися під час навчально-виховного процесу в школі (закладі освіти) – урочній і позаурочній діяльності, а також поза школою.

Стрижневими змістовими напрямками такої діяльності є:

- вивчення, вшанування і розвиток бойових і спортивних традицій українського народу та Збройних Сил України;
- проведення й збагачення військово-спортивних ігор, інших цікавих сучасним дітям і доцільних форм роботи.

Вивчення і вшанування бойових і спортивних традицій українського народу та Збройних Сил України

Зазначений напрям передбачає:

- заходи з увічнення пам'яті полеглих у боротьбі за незалежність нашої Батьківщини, шефство над братськими похованнями, несення вахти пам'яті – виставляння почесної варти на братських похованнях, над якими шефствує Федерація, виставлення почесної варти біля пам'ятників героїв, покладання гірлянди слави, проведення мітингів та інших патріотичних заходів біля могил загиблих воїнів і в інших пам'ятних місцях;
- проведення екскурсій, уроків мужності, зустрічей із ветеранами;

- вітання і виступи з концертами перед ветеранами війни і праці;
- святкування пам'ятних дат;
- проведення виставок, вікторин, переглядів фільмів патріотичної тематики;
- проведення конкурсів військово-патріотичної пісні.

Проведення й збагачення військово-спортивних ігор, інших цікавих сучасним дітям і доцільних форм роботи

Заходи за зазначеним напрямом – це, насамперед, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», яка комплексно вирішує завдання системи військово-патріотичного виховання дітей учнівської молоді (див. параграф 5.2).

Не менш важливу роль у національно-патріотичному вихованні відіграють:

- місячники оборонно-масової та спортивно-оздоровчої роботи;
- військово-спортивні естафети;
- військово-спортивні свята;
- День фізичної культури і спорту, День захисника Вітчизни.

Однією із ключових умов успішної реалізації заходів за обома напрямками є *співпраця інструкторського та військового колективів*.

Така продуктивна партнерська взаємодія здійснюється через керівництво військово-прикладними гуртками та секціями, спільну організацію оборонно-спортивних таборів, військово-польових зборів, зустрічей з військовослужбовцями.

Окрім цього, регулярно проводяться навчальні збори і семінари з військово-спортивного хортингу, під час яких учасники підвищують спортивну майстерність і військову виучку.

Елементи військово-спортивного хортингу можуть ефективно використовуватися і на уроках. Особливий патріотичний потенціал має предмет «Захист Вітчизни». Зокрема, спеціальний розділ у програмі цього предмету – «Самооборона» покликаний закріпити вже наявні в учнів знання з допризовної підготовки, привести їх у систему, доповнивши новими знаннями, навчити застосовувати прийоми хортингу на практиці, іншими словами – сформувати вміння та навички військово-прикладного характеру.

Уроки з предмету «Захист Вітчизни» є особливою ланкою в системі військово-спортивного хортингу, оскільки охоплюють, на відміну від інших предметів, контингент учнів школи, які вивчають військову справу. У зв'язку з цим інструктори Федерації беруть участь у проведенні відкритих уроків у школах, у разі потреби надають відповідні консультації педагогічному колективу ЗНЗ.

Виховними центрами військово-патріотичної роботи на місцевому рівні нині стають *гуртки з військово-спортивного хортингу*, що створюються в загальноосвітніх навчальних закладах. Наявність у школі подібного гуртка сприяє системності відповідної роботи, закріпленню позитивних військових, спортивних, культурних та інших традицій.

Гуртківці облаштовують куточки бойової слави українського народу, в яких розміщено матеріали з пошукової роботи, що сприяє вихованню школярів на героїчних традиціях старших поколінь.

Для залучення великої кількості населення до спортивного життя громади проводяться *спортивно-масові свята двору*, на яких відбуваються показові виступи хортингістів;

- спортивне свято двору «День Перемоги»;
- спортивне свято «Назустріч спорту»;
- веселі старти «Зі спортом з дитинства»;
- сімейні старти.

Суттєво допомагає управляти процесом підготовки учнів до захисту Батьківщини, додає всій роботі, що проводиться, послідовності та цілеспрямованості, забезпечує спадкоємність в організації та розвитку патріотичної діяльності школярів система *клубів військово-спортивного хортингу*.

Варто підкреслити, що клуб військово-спортивного хортингу, який працює на базі навчального закладу (школи, училища, технікуму) у позаурочний час, володіє великими можливостями для організації системного національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Одним зі змістових орієнтирів таких клубів є твердження, що любов до Батьківщини – це прояв патріотизму, а захист Вітчизни – це борг і обов'язок патріота.

Клуби військово-спортивного хортингу мають можливість охопити своєю діяльністю значну кількість дітей та молоді з мікрорайону, громади. Великі переваги військово-спортивного

хортингу в роботі на місцях з так званими «важкими підлітками», які виявляють девіантну поведінку (а це в тому числі діти із соціально незабезпечених сімей, молоді люди, пов'язані з кримінальним світом, наркомани, починаючи крадії, а також діти з цілком благополучних, навіть заможних сімей, які не можуть знайти себе в суспільстві, самореалізуватися).

Розвиток мережі клубів військово-спортивного хортингу, залучення до них великої кількості «важких» і «проблемних дітей та підлітків» дасть змогу зробити відчутні зрушення у вирішенні проблеми не лише виховання чи повноцінного розвитку сучасного підростаючого покоління, а й гідної соціалізації та самореалізації юнаків і дівчат як громадян і патріотів своєї Батьківщини.

Кожен клуб військово-спортивного хортингу може мати певну спрямованість, завдяки чому в одному районі буде представлений весь спектр національно-патріотичної виховної роботи, що є суттєвою перевагою великого міста. При цьому діяльність кожного такого клубу повинна бути спрямована на вирішення завдань військово-прикладної та фізичної підготовки підлітків і побудована з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей учнів, соціально-психологічних особливостей їхнього проживання, матеріально-технічного оснащення клубу, педагогічних можливостей та фахової кваліфікації інструкторського персоналу.

Отже, у сучасних умовах, коли вирішується проблема професіоналізації особового складу Збройних Сил України, інших військових формувань і органів, роль та значення національно-патріотичного виховання дітей і учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу є особливими. Це також зумовлено тими конкретними завданнями практичного характеру, що покладаються нині на захисників Вітчизни у процесі проходження військової служби.

Система національно-патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу охоплює:

- формування і розвиток у дітей та молоді соціально значущих цінностей, громадянськості й патріотизму;
- формування на заняттях з військово-спортивного хортингу і навчально-польових зборах готовності до військової служби, до дій у специфічних і екстремальних умовах;

– доцільне використання різних форм і методів роботи (патріотичні та військово-патріотичні, культурно-історичні та військово-історичні, військово-технічні та військово-спортивні й інші клуби та об'єднання, спеціальні школи, курси, гуртки, спортивні секції; місячники і дні патріотичної роботи, вахти пам'яті, пошукова діяльність; Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот»; походи тощо);

– діяльність засобів масової інформації, заснованих Федерацією, творчих спілок, працівників культури і мистецтва, відповідних наукових, молодіжних асоціацій, організацій, в тій чи іншій мірі спрямовану на розгляд, висвітлення і пошук вирішення проблем патріотичного виховання у процесі занять військово-спортивним хортингом, на формування і розвиток особистості громадянина і захисника Вітчизни.

Призначення системи національно-патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу полягає у забезпеченні на практиці комплексного врахування усіх факторів, що впливають на патріотичне виховання учнів, у створенні необхідних умов і механізмів, що сприяють цьому процесу.

Отже, соціально-педагогічна функціональність хортингу у національно-патріотичному вихованні багатоаспектна:

– *матеріальний аспект* – засвоєння суспільно прийнятних способів роботи з об'єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам'ятниками, обелісками, меморіальними комплексами тощо);

– *духовний аспект* – освоєння духовних цінностей (любов до Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо), вироблення норм цивільної і військової поведінки, формування ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранів війни, представників сучасних Збройних Сил України тощо.

Соціально-комунікативний компонент духовної сфери хортингу передбачає активне спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій. Рівень реальної діяльності вихователя і вихованців

пропонує також залучення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що мають реальний патріотичний зміст.

Потенціал хортингу як національного виду спорту України в національно-патріотичному вихованні визначається розгалуженою мережею спортивних клубів, гуртків, секцій й особливо професійно підготовленим кількісним та якісним складом фахівців хортингу. У зв'язку з цим військово-спортивний хортинг є одним із найбільш перспективних факторів національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні, оскільки сприяє у викликах часу єднанню зусиль військових, науковців, педагогів і спортсменів у нових умовах і формах співпраці з урахуванням реальних інтересів дітей, молодих людей та дорослих.

5.2. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного виховання

Сутність та особливості гри «Хортинг-Патріот»

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» – це один із різновидів військово-спортивної гри, в процесі якої застосовується і збагачується накопичений юнаками та дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються волеві якості й організаторські здібності.

Ця військово-спортивна гра становить собою імітацію бойових дій, схожу на військові навчання. Під час гри учасники діляться на команди і змагаються в різних військово-прикладних видах спорту з ігровими елементами.

Хортинг-Патріот – це частина системи початкової військової підготовки учнів з урахуванням їхніх вікових особистостей. Іншими словами, у цій грі в доступній для дитини формі відображаються відносини українських воїнів, у спрощеному вигляді програється ситуація, характерна для військових занять, бойових дій.

Гра підносить військовий дух, дух честі, самовідданості, доброти, порядності, поваги. Внутрішня атмосфера гри сприяє змушненню, дорослішанню, більш серйозному ставленню до свого майбутнього і майбутнього своєї сім'ї.

Гра «Хортинг-Патріот» спрямована на комплексне вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань:

- підготовка юнаків до служби в Збройних Силах України;
- виховання дітей та молоді в дусі патріотизму та любові до Батьківщини, створення умов для прояву активної громадянської позиції;
- вдосконалення тактичних і практичних знань учасників, підвищення рівня практичних навичок дій в екстремальних ситуаціях, під час дорожньо-транспортних пригод та при пожежах;
- розвиток соціальної та громадянської відповідальності, що виявляється в активній життєвій позиції;
- фізичний розвиток юних громадян, зміцнення їхнього здоров'я,
- інтелектуальний розвиток учнів, підвищення рівня їхньої самодисципліни, психологічного загартування та підготовки до майбутнього дорослого життя;
- організація змістовного дозвілля дітей та молоді;
- профілактика бездоглядності та правопорушень дітей та молоді;
- виявлення найсильніших команд, обмін досвідом роботи між підрозділами.

Грі «Хортинг-Патріот» притаманні основні риси будь-якої гри: пізнавальний характер і різноманітність ігрових мотивів, цілей, активності дій, висока емоційність, життєрадісність. Водночас ця гра має свої характерні ознаки й особливості, а саме:

- наявність елементів героїки і військової бойової романтики. Малюючи в уяві картину бойових дій, учасники гри неодмінно уявляють і себе героями минулих років, які захищали рідну землю, прагнуть бути гідними їх;
- яскраво виражена військово-прикладна спрямованість знань і дій у грі: вирішення тактичних завдань, пересування загонів у чіткому строю, орієнтування на місцевості за різними ознаками, розв'язання завдань на визначення відстаней різноманітними способами, ведення розвідки, наступ на

противника, влаштування засідок, ведення оборонного бою, вчинення прихованих та швидких пересувань і маневрів на місцевості, подолання різноманітних природних і штучних перешкод, що стоять або раптово виникають на шляху до досягнення мети тощо;

– можливість широко застосовувати у процесі гри різноманітне військове, спортивне та туристичне обладнання: компаси, біноклі, топографічні карти, схеми, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї (знарядь, ракет, кулеметів, автоматів, пістолетів тощо), навчальну зброю, протигази, імітаційні засоби (холості патрони, вибухові пакети, димові пашки і гранати, сигнальні ракети тощо).

Гра «Хортинг-Патріот» певною мірою відображає елементи військової праці дорослих – справжніх солдат і офіцерів Збройних Сил України; привчає учасника гри до відповідних фізичних випробувань і розвиває вміння адаптуватися до різних умов. Зокрема, важливою особливістю військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» на місцевості є й те, що мета досягається у специфічних умовах, за яких у спрощеному вигляді відображається характер військових занять і бойових дій.

Виконуючи свої обов'язки в грі, учасник подумки передбачає можливий перебіг і результат своїх дій, порівнюючи його з тим, що було задумано, стежить за ситуацією, контролює власну поведінку стосовно товаришів по команді.

Різноманітні вправи, що застосовуються у грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, надання першої медичної допомоги, вправи з відпрацювання вмінь похідного життя, стройові вправи тощо) є по духу спортивними, а отже, проводяться зазвичай у змагальній формі, що особливо приваблює хлопців і дівчат.

Громадська організація «Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» заснована в Україні у 2015 році та зареєстрована Головним управлінням юстиції у м. Києві Міністерства юстиції України (свідоцтво про реєстрацію громадського об'єднання як громадської організації № 1430225 від 26 лютого 2015 року). Така організація має на меті:

– проведення заходів з військово-патріотичного виховання, популяризації ідей українського патріотизму;

- залучення до ігрової діяльності військово-спортивного спрямування більшої кількості учнівської молоді;
- налагодження партнерської взаємодії з органами державної влади та місцевого самоврядування, громадськими об'єднаннями в інших регіонах України;
- задоволення суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних, екологічних та інших інтересів своїх членів.

Нині в Україні відбувається розгалуження інфраструктури Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот»: створюються нові осередки, відкриваються відділення та відокремлені підрозділи всеукраїнської організації, що охоплює території 15 областей України.

Організаційні засади гри «Хортинг-Патріот»

Учасниками гри є учні загальноосвітніх та професійних навчальних закладів, військових ліцеїв міст та районів України.

Спочатку учасниками гри були переважно учні з навчальних закладів, в яких працюють організатори та інструктори. Згодом, у міру зростання інтересу до гри, до неї почали долучатися всі бажаючі.

Нині гра адаптована для масової участі, тобто в її конкурсах можуть брати участь навіть фізично не підготовлені діти, з часом здобуваючи навички і можливість брати участь у конкурсах для досвідчених учасників.

Вік учасників – від 6 до 17 років.

Склад команди: 1 – дорослий (керівник, офіційний представник команди, бере участь у суддівстві гри), 7 – учасників гри (у тому числі 3 дівчини), серед учасників 1 капітан команди.

Команди формуються за віковою ознакою:

- молодша вікова група – 6–7 років, 8–9 років;
- середня вікова група – 10–11 років, 12–13 років;
- старша вікова група – 14–15 років, 16–17 років.

Всі юнаки і дівчата, які змагаються, мають бути одного віку. Наприклад, на загальношкільній грі це можуть бути учні паралельних класів.

Зовнішні форми структур у грі повністю повторюють будову військової організації. Вже самі назви складників організаційних частин (дружина, загін, ланка) мають

військовий відтінок. Навіть привітання у грі «Хортинг-Патріот» є не менш суворим, ніж віддання військової честі. У процесі гри школярі привчаються віддавати честь під час виконання гімну України, біля пам'ятника герою, звертаючись до старших, при зустрічі з вожатим. Кожна команда, дружина, районна та міська організація юних гравців має прапор так само, як і кожна військова частина має свій почесний символ.

На парад, урочисті збори, зльоти учасники гри мають приходити в парадній або військовій формі: біла сорочка або блузка, темні брюки або спідниця, галстук і значок або військова польова форма з емблемою загону, команди.

Команда, дружина чи загін можуть мали свій сигнальний засіб, свисток, горн, барабан тощо. Кожному учаснику гри мають бути відомі сигнали, що подаються у вишкільних таборах: «Увага», «Збір», «Зустріч», «Підйом прапора», «Похідний марш» та інші встановлені сигнали, а барабан може бути супутником загону на демонстраціях і ходах, а також конкурсах стройової та патріотичної пісні.

У військово-спортивній грі «Хортинг-Патріот» діяльністю команди або окремих учасників керує командир, він віддає накази підлеглим, ставить перед ними завдання, планує та організовує їх виконання. Завдячуючи сильному авторитету командира, його накази сприймаються учнями як приписи, настанови, які беззаперечно мають виконуватися кожним учасником гри.

Гра «Хортинг-Патріот» проводиться щорічно у квітні-травні у чотири етапи:

I етап – загальношкільний (до 10 квітня);

II етап – районний (міський) (до 20 квітня);

III етап – обласний, міста Києва (до 20 квітня);

IV етап – всеукраїнський (травень).

На всіх етапах проведення гри створюються організаційні комітети відповідного рівня. До їх складу можуть бути залучені громадські організації, які виявляють бажання надати організаційну, фінансову та іншу допомогу в проведенні гри. До складу суддівської колегії входять досвідчені педагоги, науково-педагогічні працівники навчальних закладів, вчені наукових установ та представники громадських організацій (за згодою).

Зміст, конкурси та місце проведення гри «Хортинг-Патріот»

Завдання гри можна диференціювати відповідно до її змістових блоків.

Зокрема, блок «Просвітницько-виховна робота» передбачає такі завдання:

- ознайомлення учнів зі Збройними Силами України, бойовими шляхами військових частин, кораблів, з видами збройних сил і родами військ;
- участь у святкуванні пам'ятних дат;
- зустрічі з ветеранами війни;
- участь у пошуковій роботі;
- відвідування музеїв (наприклад, музею «Бойової слави»).

Блок «Стройова підготовка» має завдання, спрямовані на розвиток практичних стройових умінь і навичок:

- за командою командира вміти: шикуватися в одну шеренгу, у дві шеренги і назад; шикуватися в одну колону і по три;
- здійснювати повороти: направо, наліво, кругом, напівоберти;
- здійснювати рух стройовим кроком з речівкою і піснею.

Блок «Польова підготовка» передбачає завдання:

- встановити палатку;
- укласти рюкзак;
- здійснити умовну переправу через болото, по купинах;
- здійснити підйом і спуск по крутому схилу за допомогою мотузки;
- перенести потерпілого на відстань до 50 метрів;
- здійснити повітряну переправу по паралельних мотузках, проповзанню.

Блок «Фізична підготовка» містить завдання, визначені відповідно до нормативів з легкої атлетики, спортивної гімнастики, акробатики, важкої атлетики.

Блок «Тактична медицина» передбачає такі завдання:

- вміти виносити пораненого з поля бою, надавати першу допомогу при переломах, кровотечах, опіках, транспортувати потерпілого;
- знати лікарські трави та їх застосування.

Блок «Правила дорожнього руху» містить завдання:

- знати правила дорожнього руху для пішоходів і пасажирів, велосипедистів, жести регулювальника, сигнали світлофора, дорожні знаки;
- знати марки і призначення автомобілів;
- знати правила проїзду на перехресті, вміти визначати намічений «основний шлях» руху.

Блок «Пожежна підготовка» має такі завдання:

- знати правила пожежної безпеки у житлових будинках, школах;
- уміти застосовувати первинні засоби пожежогасіння;
- вміти прокласти пожежну рукавну лінію, долати перепони, користуватися вогнегасником.

У гри «Хортин-Патріот» є свої *традиційні лозунги та заповіді*. В цих заповідях органічно поєднується глибокий моральний зміст із доступною дітям притчової формою. За задумом засновників гри «Хортинг-Патріот», етика гравця повинна спонукати його допомагати ближньому справою і словом, втішати стражденого, приходити на допомогу знедоленому. І все це тільки заради виконання свого морального обов'язку перед іншими людьми.

Лицарське благородне служіння людству становить наріжний камінь усієї гри. Керівники провідних загонів гри з різних областей України втілюють у життя свою віру в створення нового типу особистості українського громадянина. Гравець з часом стає носієм усього найкращого, що може бути в людині, слугує символом моральної і фізичної чистоти, прикладом для наслідування.

Військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» має свої *традиції*:

- вшанування ветеранів війни та праці;
- святкування Дня фізичної культури і спорту;
- вшанування днів військової та козацької слави України;
- привітання чоловіків та юнаків з Днем захисника Вітчизни;
- вшанування Дня Незалежності України та Дня Конституції України;
- участь у мітингах, присвячених Дню Перемоги у Великій Вітчизняній війні та покладання вінків до пам'ятників загиблим воїнам тощо.

У процесі гри використовують державну символіку України, емблеми Збройних Сил України, атрибутику військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», краєзнавчі матеріали про Україну та її райони, в яких проводиться гра, і тим самим прищеплюють учням любов до Батьківщини, надають географічні й історичні знання про певний регіон.

Завдання змістових блоків, традиції та ритуали відображено в *своєрідних етапах самої гри* «Хортинг-Патріот» – її конкурсах.

1 етап: «Перша медична допомога».

2 етап: «Військове багатоборство» – метання гранати на дальність і на влучність, стрільба з пневматичної гвинтівки, конкурс екіпірування (одяг, взуття, бронежилет, каска, саперна лопатка, фляга).

3 етап: «Сильні і спритні» – підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, спринт 60 і 100 м; лазіння по линві, стрибки через скакалку, крос 800 і 1000 м.

4 етап: «Ерудит» – інтелектуальний конкурс на знання історії України, оздоровчих традицій, правил дорожнього руху, етичної поведінки, безпеки життя тощо.

5 етап: «Основи самозахисту» – демонстрування прийомів хортингу.

6 етап: «Тактична топографія» – орієнтування на місцевості, облаштування засідок, спостереження.

7 етап: «Командна військово-спортивна смуга перешкод».

8 етап: «Переправа» – лазіння між деревами, переправа через річку, робота з мотузками, страхування товариша тощо.

9 етап: «Спортивний хортинг» – змагання за правилами спортивного хортингу (для окремих учасників).

10 етап: «Розбирання і збирання автомата АК-74» – конкурс проводиться на час, його проходить кожний учасник команди.

11 етап: «Конкурс строю і патріотичної пісні».

12 етап: «За Україну» – колективна військова гра, що передбачає взяття висоти, захват прапора команди суперника.

Після дванадцяти етапів (проведення усіх конкурсів) проводиться підбиття підсумків та нагородження переможців гри «Хортинг-Патріот» в особистому та командному заліку, розсилаються інформаційні листи, результати змагань і подяки директорам навчальних закладів. Щороку конкурси, їхній

зміст, правила суддівства можуть удосконалюватися; арсенал вимог у конкурсах – розширюватися.

Культурно-масові заходи під час гри «Хортинг-Патріот» можуть проводитися в придатних для них *приміщеннях закладів освіти* (рекреаціях, класних кімнатах, спортивних залах тощо), а також поза школою – *на місцевості*. Зокрема, на уроках з фізичної культури застосування елементів військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» сприяє підвищенню активності учнів, кращому засвоєнню деяких розділів програми; гра на місцевості, зазвичай, проводиться з метою відпрацювати дії команди, загону з якої-небудь військової спеціальності (розвідника, стрілка, зв'язківця тощо). Наприклад, для розвідників, які вивчають різні способи спостереження, маскування й орієнтування на місцевості, визначення відстаней, як практичні заняття рекомендовано ігри-вправи на місцевості «Йдемо по сліду», «Засідка», «Спостерігачі», «Умій маскуватися», «Ходимо тихо» тощо.

Під час загонових ігор на місцевості відпрацьовуються дії команди, перевіряється її злагодженість. Для цієї мети використовують ігри «Бій за висоту», «Прорватися в тил ворога», «Захоплення прапора». У цих іграх порівняно легко створюються такі ситуації, коли необхідно проявити свою майстерність і командиру, і його заступнику, і розвідникам, і зв'язківцям, і стрільцям, і санітарам. Успіх у таких іграх залежить від чіткої взаємодії всіх членів команди.

Гра «Хортинг-Патріот» на місцевості має також завдання перевірити злагодженість команд, узагальнити їхні результати за певний період (осінній, зимовий, весняний), підбити підсумки підготовки учнів і визначити кращі команди, загони, навчальні відділення, взводи, роти за територіальним принципом. Ігри на місцевості у вишкільних таборах проводять на районних, обласних, регіональних, всеукраїнських фіналах військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот».

Гра «Хортинг-Патріот» може проводитися *у військово-спортивному таборі*. Умови виховної та оздоровчої роботи в таборі становлять особливо сприятливі можливості для організації ігор на місцевості. Ігри в таборі є логічним продовженням тих ігор, що відбувалися протягом навчального року за календарним планом громадської організації «Хортинг-Патріот». В умовах табору хлопці і дівчата проводять ігри

у складі тимчасових загальношкільних дружин і загонів, підрозділів, що створюються на табірний період. Форми організації військово-спортивної гри в таборі різноманітні. Ігри проводяться регулярно згідно зі складеним планом (розкладом) на зборах ланок і загонів, як епізодичні заходи у складі двох або кількох загонів, а також у масштабі всього табору.

У процесі гри використовують низку специфічних методів роботи.

Військово-патріотична гра «Хортинг-Патріот» передбачає цілеспрямоване подолання психологічних та практичних труднощів у досягненні особистісно значущої мети, за природних і штучних ускладнень, перешкод для розвитку вольових механізмів діяльності учнів. Це викликає втому, фізичні незручності, негативні внутрішні емоції і стани, спонукає гравців до їх подолання і виховує волю, формує здатність до мобілізації духовних і фізичних сил. Для кожного віку учнів складається своя система бар'єрів, труднощів, перешкод на різних етапах гри. Відтак, одним із ключових методів є *метод подолання дітьми посильних труднощів*.

Окрім бесід і розмов, у грі дуже важливий *особистий приклад педагога*. Для цього доцільним є використання такого прийому, як *створення ситуацій з елементами ризику*.

Велике значення має застосування *спеціальних емоційно-вольових вправ*, що розвивають сміливість, витримку, рішучість, мужність тощо.

Важливу роль під час гри «Хортинг-Патріот» відіграють *технічні засоби навчання, макети вогнепальної та холодної зброї, нестандартне спортивне обладнання, інша наочність*. Наприклад, у навчанні учнів старших класів метання гранати на дальність використання як наочності плакатів із зображенням кількох основних елементів вправи сприяє формуванню адекватного образу певної рухової дії, а відповідно – швидшому і точнішому засвоєнню навчального матеріалу (Д. Г. Михальченко, І. С. Федоров, Р. О. Бенцак).

Крім того, формуванню учасників гри правильного уявлення про виконувану рухову дію допомагає прийом *встановлення подібності та відмінності*. Наприклад, щоб учні зрозуміли залежність польоту гранати від швидкості, що виникає під час відштовхування металника ногами від землі, керівник

гри «Хортинг-Патріот», майстер спорту України з хортингу Д. Г. Михальченко пропонує визначити різницю довжини стрибка з місця і з розбігу. І нарешті, в процесі формування образу рухової дії велику роль відіграє слово, за допомогою якого розкривається сутність пропонованого кидка гранати, техніка досліджуваного руху. Від правильності і точності позначення словом основних елементів руху, логіки пояснення, залежить і точність виконання самого руху метання гранати.

Для підготовки до гри при навчальних закладах можуть створюватися *гуртки «Хортинг-патріот»*. Основні завдання таких гуртків:

- навчання і фізичне загартування учнів, їхній духовно-моральний розвиток;
- вивчення української народної культури, вшанування звичаїв і звичаїв патріотів України.

Гурток «Хортинг-патріот» реалізує свої завдання за допомогою конкурсів, оглядів, естафет, змагань, вікторин, участі в акціях милосердя та культурно-просвітницьких заходах, доброчинних та екологічних акціях, туристських спортивних походах (пішохідні, кінні, лижні, велосипедні, водні), історико-краєзнавчих експедиціях, зустрічей із представниками козацьких громадських організацій, краєзнавцями, ветеранами бойових дій тощо.

Навчальна програма гуртка «Хортинг-патріот» для закладів освіти України, 4 роки навчання (автори Д. Г. Михальченко, А. В. Ліцман) схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол № 6 від 25.08.2015 р.).

Отже, національно-патріотичне виховання школярів засобами військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» становить собою систематичну і цілеспрямовану діяльність засновників і керівників гри, органів державної влади та громадських організацій щодо формування в учасників високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського обов'язку щодо захисту інтересів Батьківщини.

«Хортинг-Патріот» – це гра сміливих, спритних і дружних, школа справжніх патріотів України! Для успіху в грі школярі

мають проявити характер і волю до перемоги. Вони повинні йти тільки вперед, домагатися успіхів і завжди досягати поставленої мети. Майбутнє України за такими цілеспрямованими і сильними, як переможці і призери гри «Хортинг-Патріот».

5.3. Орієнтовні сценарні плани гри «Хортинг-Патріот»

Дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» передбачає варіативність сценарних планів її проведення, зміну чи удосконалення конкурсів. Представляємо орієнтовний сценарій проведення гри для учнів 7–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета: зміцнення здоров'я учнів; початкова військова підготовка; вдосконалення військово-патріотичного виховання школярів засобами військово-спортивного хортингу.

Завдання:

- прищеплення любові до хортингу, фізичної культури і формування потреби у здоровому способі життя;
- підвищення фізичної підготовленості та рухової активності учнів;
- розвиток вольових якостей і створення умов для прояву індивідуальних якостей учнів в інтересах команди;
- виховання почуття гордості та поваги до захисників Вітчизни.

Учасники змагань. У змаганнях беруть участь юнаки 7–9 та 10–11 класів окремо. Всі учасники повинні бути допущені до змагань лікарем.

Терміни і місце проведення змагань. Спортивні заходи проводяться у спортивному залі школи напередодні Дня захисника Вітчизни.

Керівництво проведенням змагань. Загальне керівництво проведенням свята здійснює адміністрація школи. Безпосереднє керівництво покладається на керівника гуртка з хортингу та вчителя фізичної культури.

Визначення переможців, нагородження. Переможці визначаються за кращим результатом. Команди-переможці нагороджуються грамотами.

Хід гри

Ведучий: Добрий день, дорогі хлопці! Ми раді вітати вас на нашому спортивному святі Національної військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», присвяченому Дню захисника Вітчизни. Ми зібралися, щоб відзначити його разом з усією країною. Так ми вшановуємо тих, хто захищав нас у роки війни, тих, хто служив і зараз продовжує служити в українській армії. Це наші захисники. Вони захищають мирне небо і нашу Вітчизну. А що означає бути захисником Вітчизни? Це означає бути: Сміливим! Сильним! Спритним! Розумним! Чесним! Вмілим!

Ведучий: Ви всі маєте рацію, хлопці! Захисники Вітчизни повинні вміти легко долати будь-які перешкоди. А для цього треба активно займатися хортингом – національним видом спорту України. Сьогодні нашим учасникам треба буде пройти різні випробування. У змаганнях перевірятимуться не тільки фізичні якості, але і кмітливість, винахідливість, гумор, здатність орієнтуватися в будь-якій життєвій ситуації. Я думаю, всі з честю подолають труднощі. Представляю вам наших суддів, які будуть стежити за правильністю виконання завдань, оцінювати ваші дії, а наприкінці свята підіб'ють підсумки.

Конкурси

Подолай смугу перешкод (естафети):

1. «Снаряди – на передову»

Учасники стоять у колоні по одному, у першого в руках набивний м'яч – «снаряд».

Інвентар: набивні м'ячі, стійки.

Завдання: на передову потрібно терміново доставити «снаряди». Перший учасник за сигналом бере «снаряд» (м'яч), біжить до стійки, оббігає її і – назад до команди, обережно передає «снаряд» наступному учаснику тощо.

Перемагає команда, яка швидше доставить «снаряд» на передову.

2. «Хортингіст-розвідник»

Учасники стоять в колоні по одному.

Інвентар: волейбольна сітка.

Завдання: за командою «Марш!» перший учасник біжить вперед, пролазить під натягнутою волейбольною сіткою, після чого оббігає стійку, повертається до своєї команди.

Перемагає команда, чиї «розвідники» повернуться швидше.

3. «Гармати – до бою»

1 варіант.

Учасники стоять у колоні парами.

Інвентар: стійки.

Завдання: перший учасник займає положення упор лежачи. Другий – тримає його за ноги, перший на руках переміщається в упорі лежачи до стійки, після чого відбувається зміна ролей; назад – другий учасник переміщається в упорі лежачи, перший тримає за ноги.

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

2 варіант.

Учасники стоять у колоні по одному.

Інвентар: гімнастичні палиці, стійки.

Завдання: перший учасник тримає в кожній руці по гімнастичній палиці, третя – перед ним на підлозі, він повинен докотити палицю по підлозі до стійки, розвернутися і потім також повернутися назад до команди, передати гімнастичні палиці-«гармату» наступному учаснику тощо.

Перемагає команда, яка швидше доставить «гармати» на передову.

4. «Санітари»

Учасники стоять у колоні по одному.

Інвентар: плащпалатка, стійки.

Завдання: за командою «Марш!» два учасники перевозять «пораненого» на плащпалатці на інший бік майданчика (спортивного залу) і повертаються за наступним учасником.

Виграє команда, яка швидше впорається із завданням, перевізши всіх гравців команди.

5. «Хто сильніший?»

Учасники стоять у колоні по одному.

Інвентар: гімнастична лінва, посередині відмітка.

Завдання: перетягнути супротивника від центру (мітки).

6. «Снайпери»

Учасники стоять у колоні по одному навпроти баскетбольного щита з кільцем біля штрафної лінії, у кожного в руках баскетбольний м'яч.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Завдання: за командою «Марш» учасники здійснюють кидки м'яча по кільцю протягом 1 хвилини.

Виграє команда, яка влучить у кільце найбільшу кількість разів за відведений час.

7. «Військові звання»

Учасники стоять у колоні по одному. За сигналом перший учасник біжить до стільця і, знайшовши картку з першим званням, кладе її у верхню позицію, повертається до команди і т. д. Останній учасник може виправити порядок, якщо вважає його неправильним.

Перемагає команда, яка правильно виконає завдання.

Військові звання ЗСУ: солдат, старший солдат, молодший сержант, сержант, старший сержант, старшина, прапорщик, старший прапорщик, молодший лейтенант, лейтенант, старший лейтенант, капітан, майор, підполковник, полковник, генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армії України.

У цьому параграфі нижче представлено також ще кілька прикладів конкурсів гри «Хортинг-Патріот» з їх узагальненим описом.

Приклад 2. Конкурси гри «Хортинг-Патріот» для учасників 14–17 років.

Проводиться у чотири етапи:

1. Спортивне багатоборство: біг 100 м і 1000 м; підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

2. Військово-прикладне багатоборство: стрільба з пневматичної гвинтівки; розбирання та збирання автомата АК-74, АКС-74; користування засобами індивідуального захисту; стройова підготовка; спортивна смуга перешкод.

3. Інтелектуальний конкурс «Ерудит»: перевірка знань правил етичної військової поведінки, української військової історії в межах шкільного курсу «Історія України», козацької історії і традиції козацтва, а також знань про здоровий спосіб життя, шкідливі звички тощо.

4. Творчий конкурс: презентація виконання домашнього завдання (представлення учасника за допомогою групи підтримки).

До останніх конкурсів (інтелектуального і творчого) можуть допускатися чотири-п'ять учасників, які виявили найкращі результати в спортивному і військово-прикладному багатоборстві.

Приклад 3. Конкурси гри «Хортинг-Патріот» для учасників 16–17 років.

Гра проводиться у формі зборів-змагань.

Склад команди – 7 учасників + один дорослий (керівник команди, офіційний представник).

Військово-спортивні збори-змагання в межах гри «Хортинг-Патріот» можуть містити такі конкурси: «Комплексне спортивне багатоборство», «Влучний стрілець», «Розбирання і збирання АК-74», «Медико-санітарна підготовка», «Операція «Захист»», «Стройова підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Воєнізована смуга перешкод», «Прийоми хортингу зі зброєю», «Прийоми двобою хортинг без зброї», «Військова теорія», «Дорога безпеки», «Пожежна естафета». Перелік конкурсів може змінюватися, їхній зміст удосконалюватися відповідно до запитів і підготовки учасників.

Після проведення конкурсів актуалізованими завданнями можуть бути:

- виявлення рівня підготовки допризовної молоді до служби в армії;
- підтримка призовників, які бажають навчатися у військових освітніх установах (для такої гри вік учасників визначається від 14 до 17 років, отже, в такому конкурсі можуть брати участь студенти 1–2 курсів вищих навчальних закладів України I–II рівня акредитації, спеціалізованих коледжів фізичного виховання тощо).

Приклад 4.

1. Стройовий огляд.

В огляді бере участь відділення із 7 осіб. Перевіряються зовнішній вигляд, форма одягу, стройова пісня. Результат визначають за найбільшою сумою набраних балів.

2. Командирські якості.

Командир підрозділу показує навички командування відділенням (подання стройових команд на місці і в русі).

3. Наметовий табір.

Кожен загін облаштовує свій наметовий табір (намети, прапор). Визначення результату: зовнішній вид, порядок в таборі (від 1 до 5 балів).

4. Неповне розбирання-збирання зброї.

Виконання вправ на неповне розбирання-збирання штатної зброї АК (2 учасники). Визначення результату за сумою часу обох учасників.

5. Спорядження патронами магазинів АК.

Виконують вправу 2 учасники. Визначення результату за сумою часу обох учасників.

6. Смуга перешкод.

Бере участь вся команда. Визначення результату: за часом останнього учасника.

7. Стрільба з пневматичної гвинтівки.

Початок етапу – вхід у робочу зону, стрільба ведеться з-за трьох укриттів, по чергово переміщуючись від одного до іншого, далі після перебігання (15 м) – стрільба з коліна, переповзання вперед (15 м) – стрільба з положення лежачи. Кількість боєприпасів – 10 шт. Закінчення етапу – доповідь про закінчення стрільби. Оцінка результату: 1) за найменшим часом роботи; 2) за найбільшою кількістю вибитих очок.

8. Медицина.

Для конкурсу потрібне командне спорядження. Два учасники підрозділу надають допомогу у разі поранення або перелому за допомогою табельного медичного майна та евакуюють постраждалого із небезпечної зони. Визначення результату: за найменшим часом роботи з урахуванням штрафних балів.

9. Конкурс талантів.

Перший вечір – представлення команд у довільній формі (10–15 хв).

Другий вечір – кожна команда представляє на конкурс два виступи на власний розсуд (пісня, танець, гумор). Виконання оцінюється за 10-бальною шкалою.

10. Стрільба з АК.

Виконує вся команда із положення лежачи.

11. Марш-кидок.

Виконує вся команда. Відстань 4,5 км. Визначення результату – за часом останнього учасника команди.

12. Комплексна силова вправа.

На конкурс виставляється відділення з 5 осіб (у тому числі командир). Учасники виконують кілька простих вправ за короткий проміжок часу (віджимання, підтягування, присідання). Підраховується максимальна кількість правильно виконаних разів. Визначення результату: за найбільшою командною сумою виконаних вправ.

13. Кидання гранати.

Виконує дві особи по три спроби. Визначення результату – за сумою балів обох учасників.

14. Приготування вечері.

Оцінюються якість їжі на смак та зовнішній огляд (від 1 до 5 балів).

5.4. Козацький хортинг і його роль у національно-патріотичному вихованні дітей та молоді

Козацький хортинг – різновид фізичної і духовної підготовки особистості на спортивних, військових та оздоровчих традиціях українського козацтва. У багаторічній історії хортингу як суто українського силового єдиноборства та виховної системи відкрита нова сторінка у вигляді козацького напрямку розвитку організації та викладання бойових і спортивних методик єдиноборства на підґрунті козацько-лицарських звичаїв.

Козацький хортинг, як усі українські національні бойові мистецтва, був на межі забуття, зберігаючись лише в нечисленних козацьких родинах. Саме тоді спільнота спортивних та військових фахівців-одномудців зголосилася разом викарбувати суто українські традиції та вивчати бойову культуру козаків.

Козацький хортинг, тією чи іншою мірою, зміг досить гідно представити історико-ментальні відповідності українського народу. При цьому традиції у козацькому хортингу дотримуються відразу у двох аспектах: як у зовнішній стороні єдиноборства (ідеологія, форма, атрибутика, ритуали тощо), так і в його технічній базі.

Дуже небезпечно для цього виду національного єдиноборства прагнути обмежуватися тільки зовнішньою стороною, використовуючи для себе техніку відверто запозичену. Технічна база козацького хортингу не може бути запозичена, оскільки запозичувати її нам просто немає в кого. Передумовами створення, а точніше – «відтворення» технічної бази козацького хортингу, стало усвідомлення того очевидного факту, що козаки протягом усієї своєї історії завжди були професійними воїнами. Тобто, щодо техніки у рукопашних єдиноборствах вони були, насамперед, ударно-захватною орієнтацією, оскільки

тією зброєю, якою вони володіли, можна було лише бити, а потім хапати ворога у сутичці, якщо не добив. А оскільки, в історичному ракурсі, козаки били усіма видами зброї, і дуже довго, то на рівні підсвідомості це неминуче викликало у них формування своєрідного «ударного» стереотипу дій. Говорячи сучасною науковою мовою, – працювали на нервово-м'язовому рівні нейро-кінематичних ланцюгів, орієнтованими виключно на удари, і так аж до появи специфічних ударних рефлексів, вироблених для участі у реальних рукопашних сутичках з ворогом.

Якщо з будь-яких причин козак раптом опинявся без зброї, а вести бій йому треба було, то він його вів саме завдаючи ударів руками та ногами, а далі хапав ворога і, збиваючи з ніг, кидав його головою на землю, на каміння тощо. Причому завдавати ударів якимось інакше, хитро та неефективно, ніж він це робив би зброєю, він, за всього свого бажання, ніяк не міг, оскільки сформовані в ньому нейро-біомеханічні навички цього не дозволяють. Ця дослідницька, з анатомічної, фізіологічної позиції, робота зумовила формування повноконтактних *правил змагань з козацького хортингу ударно-кидкового спрямування*, а основними елементами техніки такого бойового мистецтва є виконання продуманих швидкісних ударних комбінацій руками та ногами по тулубу й голові суперника зі збиттям його з ніг проходом у ноги, звалюванням або кидковою технікою.

У результаті багаторічного дослідження тематики військових і бойових традицій України стало можливим визначити напрями розвитку козацького хортингу, його ефективну методику спортивної підготовки і виховання, в якому усі зусилля скеровуються на відродження типу воїна, який був в Україні за козацької доби. Зокрема, *бойовий напрям* окреслює шлях українського лицаря, який віддано служить Україні та сприяє утвердженню таких національних властивостей українського характеру, як справедливість, повага до правди, вчинення добра і нескоення поганого, надійність, працьовитість, довірливість, незрадливість, але й разом із тим – вимогливість та обережність. За концепцією козацького хортингу, виховуючи в собі три основні фактори сильної особистості: фізичну силу тіла, моральну силу духу, інтелектуальну силу розуму, спортсмен козацького хортингу повинен скеровувати

свою діяльність на утвердження рівності, братерства, миру і любові в ім'я процвітання нашої Батьківщини.

30 березня 2015 року протоколом № 1 установчих зборів засновників була затверджена і подана на реєстрацію, а 3 червня 2015 року за наказом № 47 Броварського міськрайонного управління юстиції у Київській області зареєстрована громадська організація «Міжнародна федерація козацького хортингу» (свідectво про реєстрацію громадського об'єднання як громадської організації № 1435613). Наступним наказом № 48 те саме управління юстиції зареєструвало громадську організацію «Федерація козацького хортингу України» (свідectво № 1435643).

Федерація козацького хортингу України створена і діє, спираючись на багатовікові традиції духовно-культурної самобутності українського народу і боротьбу за державну незалежність та територіальну цілісність України, на основі добровільності, рівноправності її членів, самоврядування, законності та гласності, бере участь у громадсько-політичному житті, виявляє ініціативу щодо ухвалення законів, які захищають права і гідність борців за державну незалежність України і реалізує їх в установленому законодавством порядку. Організація вільна у виборі напрямів своєї діяльності.

Президентом цієї організації на установчих зборах було обрано мешканця м. Бровари, відомого тренера, майстра спорту України з хортингу, тренера вищої категорії Шевчука Володимира Степановича; першим віце-президентом Федерації козацького хортингу України – чемпіона Європи з хортингу, майстра спорту України, випускника Національного університету фізичного виховання і спорту України Васюка Олександра Павловича; виконавчим директором – Миколенка Ярослава Ігоровича. Почесним президентом Федерації козацького хортингу України учасники установчих зборів обрали Єрмоєнка Едуарда Анатолійовича.

Відповідно до статутних завдань, метою Федерації є: сприяння розвитку та популяризації козацького хортингу в Україні, фізкультурно-оздоровча та спортивна підготовка громадян, допризовна підготовки молоді, забезпечення соціальної справедливості, пріоритету загальнолюдських цінностей, морально-етичне, козацько-лицарське, військово-патріотичне виховання, спільна реалізація та захист прав

і свобод, задоволення суспільних, спортивних, економічних, соціальних, культурних, екологічних, та інших інтересів своїх членів.

З метою виконання статутних завдань організація у порядку, передбаченому чинним законодавством, може діяти в таких напрямках:

- здійснювати гуманітарні зв'язки з козацькими організаціями України та іноземних держав, військовими та цивільними закладами культури;

- всебічно співпрацювати з Міністерством оборони України, Генеральним штабом Збройних Сил України, Всеукраїнською профспілкою працівників Збройних Сил України, Радою національної безпеки і оборони України, Міністерством внутрішніх справ України, іншими державними організаціями, підприємствами, фондами, установами та окремими громадянами в реалізації козацьких і військово-патріотичних програм та проектів;

- брати участь у формуванні громадської думки шляхом проведення військово-шефської роботи, заходів з військово-професійної орієнтації та воєнно-меморіальної роботи, допризовної підготовки громадян, виступів у засобах масової інформації, лекційної пропаганди та в інший спосіб, не заборонений законом;

- проводити мирні зібрання, виховні заходи військово-патріотичного спрямування з військовослужбовцями, працівниками Збройних Сил України, ліцеїстами військових ліцеїв, військовими та трудовими колективами, допризовною молоддю, резервістами, учнями та студентами, вихованцями ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, дітьми;

- засновувати козацькі та інші засоби масової інформації, інформаційні агентства згідно з вимогами законодавства;

- здійснювати моніторинг діяльності засобів масової інформації, інших розповсюджувачів реклами, проводити соціологічні опитування стосовно проблем козацьких організацій в Україні;

- провадити методичну діяльність, організовувати та проводити соціологічні дослідження, військово-історичні, військово-патріотичні, військово-спортивні фестивалі та історичні реконструкції битв, боїв і баталій;

- створювати програми, які спрямовані на сприяння у вирішенні питань, пов'язаних із підвищенням національної

культури, задоволення та захист законних інтересів, прав членів Федерації козацького хортингу України;

- укладати програми, які спрямовані на популяризацію розвитку дитячого, юнацького, студентського, молодіжного, ветеранського спорту, спорту серед інвалідів та осіб з фізичними вадами, фізкультурно-масового спорту;

- сприяти в організації пошуково-меморіальних заходів, воєнно-історичних досліджень, дозвілля молоді, проводити неприбуткові конференції, семінари, лекції, тренінги та творчі зустрічі, заходи опікування пам'ятниками, обелісками, меморіалами та військовими похованнями, вшанування борців усіх часів за державну незалежність України тощо.

Масові спортивні заходи з козацького хортингу проводяться з метою:

- популяризації і подальшого розвитку козацького хортингу в Україні та світі;

- підвищення рівня спортсменів та суддів;

- подальшого поліпшення навчально-виховної та спортивної гурткової роботи в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, секціях за місцем проживання;

- відбору перспективних спортсменів для формування збірної команди України з козацького хортингу для участі в міжнародних змаганнях;

- здобуття спортивних звань з хортингу згідно з Єдиною спортивною класифікацією України.

Нині козацький хортинг є навчальним і виховним національно-патріотичним осередком дітей та молоді. Правила спортивних змагань з козацького хортингу визначають основні засади організації спортивних змагань, що проводяться на всій території України.

Спортивні змагання з козацького хортингу поділяються на:

- 1) особисті;

- 2) командні;

- 3) особисто-командні.

В особистих змаганнях визначаються особисті результати і місця учасників; у командних – результати команд; в особисто-командних – особисті та командні результати.

Спортивні змагання з козацького хортингу проводяться: за олімпійською системою – учасник (команда) вибуває зі

змагань після першої поразки; за круговою системою – у таких змаганнях учасник може мати не більше двох поразок; за змішаною системою.

Вид і система проведення змагань визначаються положенням (регламентом), розробленим та затвердженим організатором змагань на підставі встановлених правил. Таке положення є основним документом, яким керуються суддівська колегія та спортсмени під час проведення відповідних спортивних змагань.

До змагань допускаються спортсмени віком *не молодше 6 років*, заявлені до участі у встановленому порядку, які пройшли мандатну комісію змагань.

Форма одягу учасника змагання: футболка синього або жовтого кольору та брюки темно-синього кольору.

За правилами змагань з козацького хортингу існує чотири розділи змагань:

- «Козацький двобій»;
- «Козацька линва»;
- «Козацькі гирі»;
- «Козацький показовий виступ».

Розділ змагань «Козацький двобій»

Перший учасник, якого назвав суддя-інформатор, виходить у синій футболці справа від рефері, другий – у жовтій футболці зліва від рефері двобою.

Екіпірування спортсменів:

– учасники від 6 до 17 років – шолом, капа, захисний протектор паху, боксерські рукавиці від 8 до 10 унцій, у жінок додається захисний протектор грудей;

– учасники 18 років і старше – капа, захисний протектор паху, боксерські рукавиці від 8 до 10 унцій, у жінок додається захисний протектор грудей.

Вагові категорії у змаганнях з козацького хортингу розподіляються окремо для чоловіків і для жінок. Зокрема, у групі «Дорослі» (18 років і старше) можуть проводитись змагання за звання абсолютного чемпіона в об'єднаних вагових категоріях. Мінімальна та максимальна вага учасників у такому випадку визначається в положенні (регламенті) відповідного змагання.

Допуск спортсменів до участі в змаганнях здійснюється мандатною комісією, склад якої затверджує організація, яка проводить змагання. До участі в змаганнях допускаються підготовлені спортсмени, які отримали дозвіл лікаря відповідного лікарсько-фізкультурного диспансеру на участь у спортивних змаганнях з козацького хортингу і надали мандатній комісії документи, передбачені офіційними правилами і положенням (регламентом) відповідного змагання.

Відповідальність за допуск учасника до змагань у суперечливих випадках несе представник організації, яка проводить змагання (член організаційного комітету). Заявка організації на участь її спортсменів у змаганнях оформлюється згідно зі встановленою формою з обов'язковою наявністю завірених печатками підписів керівника організації, тренера і лікаря. В особистих та особисто-командних змаганнях учасник має право брати участь лише в тій ваговій категорії, яка встановлена для нього під час первинного зважування; у командних змаганнях – у встановленій первісно або наступній, важчій. Допуск до змагань спортсменів, які мають досвід професійних поєдинків, додатково регламентується положенням (регламентом) відповідного змагання.

До медичного огляду та процедури зважування допускаються спортсмени за рішенням мандатної комісії. Зважування учасників змагань проводиться за 24 години до початку змагань для усіх вагових категорій. До зважування допускаються спортсмени, які пройшли медичний огляд безпосередньо перед змаганням та відповідають вимогам положення (регламенту) відповідного змагання. Зважування під керівництвом головного судді проводить бригада суддів, призначених головним суддею, до якої входять: заступник головного судді, лікар, секретар, два або три судді.

Жеребкування проводиться в кожній ваговій категорії окремо головним суддею змагань (суддівською колегією). Якщо одну із вагових категорій представлятиме лише один учасник змагань, зазначена категорія скасовується, а учасник змагань переходить до наступної вагової категорії (за домовленістю).

Учасники змагань з козацького хортингу зобов'язані:

- знати правила, положення (регламент) відповідного змагання та програму змагань і неухильно їх виконувати;

- бути ввічливим і коректним стосовно усіх учасників, глядачів, суддів та осіб, які проводять і обслуговують змагання;
- беззаперечно, швидко і точно виконувати вказівки офіційних осіб змагань та суддів;
- своєчасно виходити на поєдинок за першим викликом суддівської колегії;
- у разі неможливості з будь-яких причин продовжувати змагання негайно повідомляти про це секретаріат особисто або через секунданта (тренера) чи представника;
- обмінюватись рукостисканням із суперником на змагальному майданчику (хорті) перед початком і після закінчення поєдинку;
- виступати з коротко підстриженими нігтями, у чистому, охайному спортивному одязі і захисному спорядженні відповідно до вимог правил;
- надавати суддям можливість перевірки наявності або відповідності вимогам правил захисного спорядження.

Учасник змагань, який показав очевидну технічну невідповідність, може бути знятий зі змагань головним суддею.

Тренер команди. Тренер, вказаний у листі-заявці, під час змагань перебуває разом з учасниками змагань і відповідає безпосередньо за їх підготовку до виходу на хорт. Йому дозволено давати вказівки спортсменам своєї команди, якщо це визначено положенням (регламентом) відповідного змагання.

З моменту початку змагань і до їх закінчення представникам, тренерам, іншим учасникам команд і спортсменам заборонено звертатися до суддів та рефері з коментарями, вимогами, вказівками, зауваженнями, вступати у суперечку щодо перебігу двобою, суддівства, дій рефері, рішень суддів. Заборонено робити образливі, погрозливі оцінки рішенням і діям суддів як публічно, так і в присутності лише рефері і суддів.

Кількість секундантів не повинна перевищувати двох осіб. Це число охоплює усіх осіб, які допомагають учаснику змагань протягом всього поєдинку. Секунданти зобов'язані виконувати накази рефері. Під час двобою лише один із секундантів може робити підказки, надавати інструкції.

Положення учасників на хорті:

«стійка» – учасник змагань торкається хорта лише ступнями ніг (стоїть на ногах) або виконує дії у стрибку;

«партер» – учасник змагань вважається таким, що перебуває у партері, якщо рука, коліно або інша частина тіла торкається хорта;

«двобій стоячи» (у стійці) – учасник змагань перебуває в положенні «стоячи» або «у стрибку».

Двобій у партері – вести заборонено.

Усі двобої складаються з одного раунду тривалістю 3–5 хв, залежно від віку. У разі нічийої перемога присуджується учаснику змагань, який отримав останній результативний бал. У виняткових випадках може бути доданий додатковий екстра-раунд, якщо за результатами першого раунду – нічия.

Переможці у вікових категоріях: молодші діти, старші діти, юнаки (кадети, кадетки), юніори та юніорки, молодь (чоловіки та жінки), дорослі (чоловіки та жінки), ветерани (чоловіки та жінки) визначаються боковими суддями.

Оцінка технічних дій учасників здійснюється суддівською бригадою під час поєдинку, узагальнюється та офіційно повідомляється старшим суддею і суддею-інформатором. Оцінюванню підлягають як дозволені, так і заборонені правилами, положенням (регламентом) відповідного змагання технічні дії. Оцінюються лише чіткі, технічно правильні удари та кидки.

Технічні дії після команди рефері «Стоп» не зараховуються і оцінюються як порушення правил. Технічні дії і порушення, виконані одночасно з командою рефері «Стоп», зараховуються як такі, що відбулися. Технічні дії, які виконуються в комбінації і є її невід'ємною частиною, які розпочались до команди рефері «Стоп» та закінчились після або розпочаті одночасно з командою, зараховуються як такі, що відбулись.

Якщо один із учасників змагань провів заборонену дію, рефері зупиняє бій і порушник отримує усне попередження. Якщо порушення не було суттєвим, на думку рефері, зупиняти бій буде недоцільно, то порушник отримує усне попередження без зупинки двобою. У разі неодноразових або грубих порушень або завдання травми супернику (за висновком лікаря) у результаті забороненого прийому учасник змагань отримує попередження. Рефері, виносячи попередження, повинен повідомити учасника змагань і головного суддю. Офіційне попередження тягне за собою зняття одного бала з учасника

змагань, про що робиться відмітка в оцінювальних листах суддів. Після третього попередження рефері зупиняє бій і дискваліфікує порушника. Учасник змагань дискваліфікується, якщо в результаті забороненого прийому суперник не може продовжувати бій за висновком лікаря. Учасник змагань може отримати попередження за рішенням головного судді за неспортивну поведінку (суперечку із суддями, лікарем, зневажливе ставлення до суперника, глядачів тощо, як самого учасника змагань, так і представників, тренера його команди). Якщо рефері вирішить, що заборонений прийом був серйозним і зробленим умисно, то він може дати негайне офіційне попередження або дискваліфікувати спортсмена без попередження за висновком головного судді.

Суддівська бригада у складі трьох суддів повинна оцінювати результати поєдинків неупереджено. Рішення суддівської бригади має ґрунтуватися на загальному враженні, а саме: фізична підготовка учасників змагань, активність учасників змагань під час двобою на хорті, добра витримка та техніка. Після поєдинку кожний суддя повинен прийняти незалежне рішення у визначенні переможця або визнанні нічиєї.

Результат поєдинку може бути таким:

- одноголосне рішення: одноголосне рішення приймається, якщо всі судді визнають одного й того самого учасника змагань переможцем;

- рішення більшості: якщо два судді визнають одного й того самого учасника змагань переможцем, а третій суддя визнає нічию. Переможцем вважається той учасник змагань, якого два судді визнають переможцем;

- розділення рішень: якщо два судді визнають одного й того самого учасника змагань переможцем, а третій суддя визнає переможцем іншого учасника змагань. Переможцем визнається учасник змагань, перемога якого визнана двома суддями;

- одноголосна нічия: якщо всі судді визнають нічию. Жоден учасник змагань не визнається переможцем;

- нічия за рішенням більшості: якщо два судді визнають поєдинок рівним, а третій суддя визнає одного з учасників змагань переможцем. Жоден учасник змагань не визнається переможцем;

– нічия за розділенням рішень: якщо один суддя визнає поєдинок рівним, один суддя – визнає переможцем одного учасника змагань, а третій суддя – іншого. Жоден учасник змагань не визнається переможцем;

– ніхто не є переможцем: якщо поєдинок не відбувся або у разі дискваліфікації обох учасників змагань.

Комбінації в стійці оцінюються за такими критеріями:

– вдала комбінація ударів у стійці;

– захват збоку в комбінації з ударами;

– захват зверху на спині противника в комбінації з ударами.

Активність оцінюється за критерієм – постійне домінування у стійці.

Різниця у вазі оцінюється за критерієм, якщо спортсмен на 15 кілограмів легший у важкій вазі і на 10 кілограмів у середній вазі, тоді для нього буде надана перевага. Цей критерій підлягає розгляду, лише якщо інші критерії вже використані. Суддівська бригада повинна визначити результат поєдинку (додаткового раунду) негайно шляхом визнання одного зі спортсменів переможцем або оголошення нічиєї.

Розділ змагань «Козацька линва»

У цьому розділі змагаються команди учасників у складі шести чоловік. Зліва від суддів розташована команда у синіх футболках, справа – у жовтих. Довжина линви – 10 метрів. Для перемоги однієї команди над іншою необхідно перемогти три рази, перетягнувши линву на свою сторону через червону контрольну стрічку, що міститься посередині.

Розділ змагань «Козацькі гирі»

Цей розділ змагань передбачає швидкісне піднімання гирь на час і на кількість разів двома суперниками одночасно, які стоять один напроти одного. Вага гирь зазначена у правилах змагань і відповідає віковим можливостям дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих: 8, 16, 24, 32 кг.

Розділ змагань «Козацький показовий виступ»

В цей розділ входить показовий виступ спортсменів зі зброєю. Програма розділу охоплює три види зброї:

– шабля;

– палка;

– ціп.

Козача крутка шаблею становить собою індивідуальну роботу з шаблею. Тривалість однієї показової вправи – 3 хв.

Учасник виходить зі зброєю в лівій руці, тримаючи її клинком вниз біля стегна. Вправа починається за командою «До бою!» Учасник виконує команду і приступає до вправи. З ударом гонга вправа завершується, зброя береться в ліву руку, як за командою «Шаблі в піхви!» Перед виходом відбувається вітання учасником суддів.

Базові елементи фехтування шаблею: крутіння кола, вісімки в різних напрямках, з доданими атакувальними і захисними діями клинком, руками, ногами, тулубом, супроводжувані безперервним маневруванням по хорту. Допускаються стрибки, перекиди, удари ногами тощо. Технічні бойові елементи органічно доповнюють роботу зі зброєю.

Вправа проводиться впевнено, без сум'яття, у вільній варіації і обов'язково з однаковою участю обох рук.

Учасники змагань діляться на 5 вікових категорій: 10–11 років, 12–13 років, 14–15 років, 16–17 років, 18 і старше.

Суддівство здійснює суддівська колегія у складі: головний суддя, секретар, суддя-хронометрист з гонгом і бічні судді. Оцінку виставляють за шестибальною шкалою і в кількох номінаціях, за результатами яких обчислюється середній бал.

«Відмінно» – учасник демонструє основні елементи крутіння зброї, впевнено проводячи різноспрямовані кола, вісімки, удари, перехоплення (у тому числі пальцеві), уколи.

«Добре» – впевнене виконання вправи, але допускається одна помилка.

«Задовільно» – у виконанні вправи допускаються дві помилки.

«Незадовільно» – у виконанні вправи допущено три помилки.

«Погано» – вторинне випадання зброї з рук, невпевненість, невміння.

«Незалік» – повне невміння, оцінка – 0 балів.

За випадання зброї призначають штраф. Помилкою вважаються такі дії: збій вісімок, зупинка виконання вправи, «роздріб» рухів, незначне представлення бойових елементів (ударів, уколів, захистів), невміння зв'язати окремі елементи в злику зв'язку чи комбінацію, виконання роботи клинком без пересувань, робота тільки на одну руку. В разі виникнення спірного питання щодо суддівства в особистій першості дозволено додатковий виступ учасника з двома шашками.

Нині виробляється єдиний стандарт зброї (шашки), з якою повинні працювати учасники. Однак кожен працює з тим,

що у нього є. Одні – з шашкою, максимально наближеною до оригіналу, робота з якою важча і більш наближена до реальної, а інші з шашкою, яка далека від нього і важить майже в три рази менше, що, природно, впливає на візуальний ефект. Судді відзначають цей момент. Також у правилах відображено, що учасники обов'язково повинні бути в певній формі. Козак має бути одягнений у традиційну форму одягу, встановлену правилами змагань з козацького хортингу.

В загальну позитивну оцінку входять такі показники: фехтувальна стійка; нанесення уколів; рубальні удари зверху; рубальні удари знизу; крутіння «вісімок» (усі способи і види вісімок); перехоплення зброї з руки в руку (усі способи); пересування і бойові рухи, суміщені з ударами й уколами; володіння клинком; жонглювання; артистизм; фінти; всі види роботи двома шаблями; швидкість виконання вправ; інші позитивні показники й творчі підходи. На загальну негативну оцінку впливають: падіння шаблі; зачепи; поранення; інші негативні показники.

Козацька робота з палкою, техніка володіння нею та ціпком демонструється приблизно так само. Суддівство розділу відбувається відповідно.

Окрім змагань, Федерація козацького хортингу України проводить виховні заходи й козацькі та військово-патріотичні вишколи. Разом із тренуванням тіла забезпечується моральне виховання й психологічне загартування учнів, адже спортсмен козацького хортингу, як і хортингу загалом, має бути не тільки фізично сильним тілом, а й духовно.

Кодекс честі бійця козацького хортингу

- Будь відданим своїй справі та бойовому мистецтву.
- Справжній козак не відчуває гніву та люті і пригнічує біль.
- Тільки чистий розум веде до перемоги.
- Козак ніколи не захищається і ніколи не нападає. Він робить те й інше одночасно.
- Козацький хортинг – це велике вчення пращурів, що ти маєш передати нащадкам.
- Боець завжди виходить на хорт не один: разом з ним йдуть роки роботи його команди і тренерів. Їм теж належать всі його перемоги.

- Пам'ятай, що в бою сила духу означає більше, ніж сила м'язів. Нехай твій дух завжди буде твердим і чистим.
- Шануй свого учителя, завжди будь відданим йому.
- Поважай суперника, він гідний поваги хоча б тому, що не раз перемагав себе на тренуваннях. Той, хто не поважає суперника, не поважає себе.
- Ти здобув силу і знання козацького хортингу. Використовуй ці знання на благо й добрі справи.
- Справжні бійці з'ясовують, хто сильніший, на хорті, а не на вулиці.
- Будь прикладом для товаришів і молоді. Веди здоровий спосіб життя.
- Допоможи тому, хто потребує допомоги, щоб стати по-справжньому сильним. Захисти слабкого, якщо того вимагають обставини.
- Слідуй істинним шляхом козацького хортингу, мета якого – досконалість. Пам'ятай про те, що найголовніша перемога – це перемога над своїми слабкостями.
- Читай книги, будь багатогранною особистістю. Розвивайся всебічно, пам'ятай про те, що справжній воїн не повинен зациклюватися на чомусь одному.
- Усе своє життя сповідай істинний шлях козацького хортингу, не заради себе, а заради інших.

Ті, хто займається козацьким хортингом, окрім видів змагальної програми, вивчають багато різних технік: ножовий бій, роботу палицею, подвійною зброєю (палиця – палиця або палиця – ніж), рукопашний двобій і прийоми боротьби. Завдяки такому широкому спектру навчання козацький хортинг найефективніше готує людину до самооборони. Великим плюсом є те, що вся ця різноманітна робота будується на єдиній руховій базі – це заощаджує час навчання і дає змогу глибше зрозуміти закони реального двобою.

Бойове мистецтво козацький хортинг неодноразово доводило свою ефективність у реальній ситуації, тому може бути офіційно узяті на озброєння підрозділами Збройних Сил, силами спеціального призначення армії і поліції України, а також може використовуватися у спецпідрозділах армій Європи та світу.

Отже, за допомогою занять цим бойовим мистецтвом можна виховати справжніх патріотів України, мужніх захисників її

інтересів. Козацький хортинг дає силу, швидкість, реакцію і вміння тримати рівновагу, слугує відмінним тренуванням усіх видів м'язів і органів. Однак найголовніше – тренує силу волі і зміцнює дух.

5.5. Військовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання молоді

Складником системи національно-патріотичного виховання сучасної молоді України в умовах збройного конфлікту є військовий хортинг. Він має на меті підготовку юнаків до служби у лавах Збройних Сил, а також воїнів до ефективного ведення рукопашної сутички. Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів спорту військово-прикладного характеру в тому, що це командний спорт, в якому особисті результати не враховуються. Тобто, проведення змагань та їх підсумки підбиваються виключно серед команд (військових відділень по 10 осіб).

Завдання фізичної підготовки засобами військового хортингу полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та вольові якості юнаків, допризовників і солдатів, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних та природних перешкод, пересування і дій у лісі, місті тощо. Окрім цього, для того щоб успішно володіти зброєю і бойовою технікою, повністю використати їхню потужність, недостатньо мати відмінні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням.

Історія виникнення військового хортингу в Україні та світі

Озброєння сучасних армій численною і потужною технікою, швидкість і рішучий характер бойових дій, багатоденні битви, що відбуваються вдень і вночі в різних умовах місцевості і погоди, – все це вимагає від військ високої фізичної підготовленості. Відтак, у мирний час необхідно на основі досвіду ветеранів війни, особливо ветеранів десантних військ і військ спеціального призначення, так організувати фізичну

підготовку і загартування юнаків, допризовної молоді та діючих солдатів, щоб вони стали вправними воїнами, здатними долати будь-які труднощі похідно-бойового життя.

Найважливіша вимога до наступальної піхоти – стрімкість і швидкість, безвідривне просування слідом за вогневим валом на всю тактичну глибину головної оборонної смуги. Темп кидка з рубежу атаки повинен бути таким, щоб увірватися на передній край оборони противника раніше, ніж його жива сила вийде з укриттів, і підготуватися до бою після артилерійського вогню. Затримка атакуючих ланцюгів для очищення першої траншеї, укриттів і довготривалих споруд може мати серйозні наслідки. Це справа других ешелонів і резерву. Вогневі точки і групи противника, що заважають подальшому просуванню, знищуються попутно. Отже, успіх наступальних дій значною мірою залежить від фізичної підготовки простого солдата. Бойовий досвід свідчить, що сильні і витривалі бійці, натреновані швидко пересуватися і долати природні та штучні перешкоди, навчені прийомів ближньої рукопашної сутички, несуть менше втрат і в короткий термін домагаються розгрому ворога.

Ефективної методики підготовки бійців до таких дій в українській армії ще немає. Водночас зміст і методи фізичної підготовки та тренування сучасного солдата дещо відрізняються від звичайних планових занять з фізичної підготовки. Вони спрямовані на те, щоб воїни набули бойових якостей та навичок, необхідних для штурму, і не враховують всієї широти та різнобіччя ведення сучасних бойових операцій. Отже, виникла потреба заснування в Україні військового хортингу як системи підготовки юнака з молодшого шкільного віку і до рівня солдата-контрактника професійної армії.

Зокрема, 3 серпня 2015 року установчими зборами засновників був затверджений статут і 14 серпня 2015 року наказом № 26/2 Івано-Франківського міського управління юстиції Івано-Франківської області зареєстрована громадська організація «*Міжнародна федерація військового хортингу*» (PUBLIC ORGANIZATION «INTERNATIONAL MILITARY HORTING FEDERATION») (свідоцтво № 1441736).

Органами управління організації є Загальні збори і Правління, а президентом Міжнародної федерації військового хортингу обраний діючий військовослужбовець Шило Олексій

Миколайович. Основна мета цієї громадської організації: забезпечення розвитку та популяризації військового хортингу, соціальної справедливості, пріоритету загальнолюдських цінностей; військово-патріотичне виховання, спільна реалізація та захист прав і свобод, задоволення суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних, екологічних та інших інтересів своїх членів.

Одночасно з Міжнародною федерацією була зареєстрована Громадська організація «Федерація військового хортингу України» (свідоцтво № 1441698 від 14 серпня 2015 року).

Правила змагань з військового хортингу і методика їх проведення

Змагальна програма військового хортингу складається з семи етапів:

1. Воєнізований марш-кидок.
2. Стрільба з вогнепальної зброї.
3. Метання гранати.
4. Тактична військова медицина.
5. Розбирання та збирання вогнепальної зброї.
6. Військовий показовий виступ.
7. Рукопашна сутичка (двобій за правилами спортивного хортингу).

Команда з військового хортингу налічує десять осіб (військове відділення).

Змагання проводяться на військовому полігоні два дні. Перший день – перші п'ять етапів; другий день – шостий і сьомий етапи.

Характеристика етапів змагань і орієнтовний розклад

Етап 1. Воєнізований марш-кидок.

Для хортингістів кадетського віку 14–15 років – дистанція 2 км.

Для учасників юніорського віку 16–17 років – дистанція 3 км.

Для дорослих старше 18 років – дистанція 5 км.

Старт о 9:00. На проведення етапу змагання відводиться 1 година.

Результат у хвилинах і секундах враховують за останнім учасником команди.

Етап 2. Стрільба з вогнепальної зброї.

Стрільба триває з 10:00 до 12:00 і проводиться з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета.

Стрільбу з пневматичної гвинтівки виконують з трьох позицій:

- стоячи;
- з коліна;
- лежачи.

Стрільба відбувається у три мішені, що розміщені на відстані 8, 15, 25 м.

Стрільбу з пневматичного пістолета виконують з позиції стоячи і в мішень, що розміщена на відстані 8 м.

Результати стрільби враховуються відповідно до правил змагань зі стрілкового спорту.

Етап 3. Метання гранати.

Метання гранати триває з 12:00 до 14:00 і проводиться не на дальність, а на влучність.

Вага гранати: для хортингістів кадетського віку 14–15 років – 300 г; для учасників юніорського віку 16–17 років – 500 г; для дорослих старше 18 років – 700 г.

Учасник виконує три кидки гранати по цілях (умовному окопу), розташованих на дистанції: для хортингістів кадетського віку 14–15 років – 15, 20, 25 м; для учасників юніорського віку 16–17 років – 20, 25, 30 м; для дорослих старше 18 років – 20, 25, 30 м.

Ціль позначають таким чином: центральний щит діаметром 1 м, навколо щита – радіус 1 м. Разом – 3 м.

Результат:

- влучення у щит (окоп 1 м) – 10 балів;
- влучення в радіус (вразлива частина біля окопу 3 м) – 5 балів;
- не влучення в радіус (окоп і вразлива частина) – 0 балів.

Етап 4. Тактична військова медицина.

Змагання з тактичної медицини починається після обіду о 15:00 і триває дві години до 17:00.

Команда-учасник поділяється на дві частини – по 5 осіб. Після команди «старт» чотири особи мають вдягнути протигази і пробігти 100 м з медичними (загальновійськовими) носилками до 5-го («пораненого») учасника, накласти йому джгут на ліву ногу (стегно або гомілку, за завданням), потім покласти «пораненого» на носилки і повернутися до місця старту.

Поранений учасник вагою: для кадетів – 50 кг; для юніорів – 60 кг; для дорослих – 70 кг.

Під час транспортування «пораненому» заборонено триматися за носилки. Руки в нього розміщені схресно на животі.

Як «пораненого» можна використати манекен відповідної ваги.

Результат команди зазначають у хвилинах і секундах, за які був проведений повний рятувальний цикл від старту до фінішу. Сумується час обох п'ятірок однієї команди.

Етап 5. Розбирання та збирання вогнепальної зброї.

Змагання цього етапу є останніми у першому дні, починаються о 17:00, закінчуються о 19:00.

Розбирання та збирання вогнепальної зброї відбувається у трьох видах зброї:

1. Автомат Калашникова – АКС-74.
2. Кулемет Калашникова.
3. Пістолет Макарова.

Для проведення змагання ставлять три столи, на яких розташовані три зазначених види вогнепальної зброї (макети).

Покомандно (по три особи) учасники розбирають і збирають зброю на час, у встановленій у Збройних Силах України послідовності.

Загальний результат команди складається з суми хвилин і секунд, за які були виконані зазначені вправи. Перемагає в етапі команда, яка має найменший сумований час.

На цьому перший день змагання з фійського хортингу закінчується.

Етап 6. Військовий показовий виступ.

Змагання з військового показового виступу розпочинають другий день. Початок етапу змагань о 9:00, завершення о 10:00.

Відведений час на один показовий виступ: для кадетів 14–15 років – до 5 хв; для юніорів 16–17 років – до 7 хв; для дорослих старше 18 років – до 10 хв.

Показовий виступ виконує команда у повному складі один раз. Послідовність виступів регламентується попереднім жеребкуванням.

Основними цінностями в показовому виступі є:

- техніка ударів і блоків руками та ногами;
- техніка кидків, задушливих та больових прийомів у стійці і в партері;

- техніка володіння холодною імітаційною зброєю та вогнепальною не бойовою зброєю;
- техніка самозахисту (в тому числі за допомогою елементів одягу та предметів побуту);
- володіння тактикою ведення рукопашної сутички;
- володіння додатковими якостями бійця військового хортингу (акробатика, сконцентрованість, координація);
- командний дух.

За допущені помилки під час виконання знімають певну кількість балів залежно від значущості помилки. Суму знятих балів віднімають від максимальної оцінки, залежно від рівня виконання (легкий, середній, високий). При цьому однотипні помилки фіксують лише один раз, навіть за умови їх неодноразового повторення під час виступу.

Після закінчення змагань цього етапу учасники готуються до двобоїв.

Етап 7. Рукопашна сутичка.

Двобої етапу «Рукопашна сутичка» проводяться відповідно до встановлених міжнародних правил змагань зі спортивного хортингу.

У складі команди має бути по одному учаснику в кожній ваговій категорії (9 категорій) та один учасник, який виступає в абсолютній ваговій категорії – разом 10 учасників у 10 двобоях.

Команда, яка перемогла іншу команду, проходить у наступне коло змагань. Команда, що програла, – вибуває.

У змаганні цього етапу визначаються та йдуть у загальний залік: одне перше місце; одне друге місце; два треті місця (учасники напівфіналів); два четверті місця (учасники чвертьфіналів).

Другий день змагання з військового хортингу закінчується орієнтовно о 17:00, але загальний час проведення залежить від кількості учасників, якості проведення двобоїв, організації суддівства тощо.

Основні принципи методики навчання

Навчати учнів прийомів військового хортингу треба на всіх видах зброї (рушницях, карабінах, автоматах, ножах тощо), наявних на озброєнні підрозділів Збройних Сил. Для вдосконалення бійців у виконанні прийомів рукопашної сутички, розвитку у них потрібних в рукопашному бою якостей

слід застосовувати дерев'яні рушниці або палиці з м'якими наконечниками.

Навчання технічних прийомів і способів рукопашного бою в діючій армії доцільно проводити на спеціальних заняттях за рахунок годин, відведених на фізичну підготовку. Подальше тренування бійця треба проводити на заняттях з тактичної підготовки під час вирішення конкретних тактичних завдань.

Головні елементи методики навчання технічних прийомів військового хортингу:

- зразковий показ прийому з коротким поясненням його призначення і техніки його виконання у двобої;
- вивчення прийому спочатку загалом (виконати 3–5 разів);
- відпрацювання потрібних прийомів за елементами й усунення грубих помилок;
- тренування бійця в цілісному виконанні прийому (деталі прийому відпрацьовуються поступово, під час тренування).

У початковий період підготовки учнів основою методики занять є:

- групове вивчення;
- самостійне тренування (одиначне або парне) учнів у виконанні прийомів (водночас керівник почергово перевіряє кожного учня).

Одне із завдань вивчення прийомів рукопашної сутички і тренування бійця – розвиток і вдосконалення у нього вольових та фізичних якостей. Це досягається шляхом багаторазового повторення прийомів (за короткими командами, знаками, сигналами), насичення заняття елементами раптовості, несподіваності, додавання до тренувань коротких за часом, але часто повторюваних дій, що вимагають швидкості і великого напруження, чергування на заняттях різних прийомів і дій: ходьби, бігу, стрибків, метання гранат, лазіння тощо. Насамперед доцільно вивчати наступальні прийоми і дії військового хортингу, а потім пов'язані з ними захисні дії.

Після того як прийом освоєний учнем, треба тренувати його у виконанні цього прийому в різних умовах і в поєднанні з раніше вивченими прийомами. У комплексному тренуванні слід чергувати виконання різних способів дій, наприклад: дії, що вимагають швидкості, – з діями, що привчають до обережності і точності; дії, що розвивають силу і витривалість, – зі спокійними і малорухомими; стрімкі дії з вигуками і криками – з діями прихованими, безшумними.

У військовому хортингу в початковий період підготовки потрібно тренувати учнів у діях, що вимагають не тривалого, але сильного напруження. Потім, коли вони здобудуть необхідну підготовку, вводити короткі граничні і тривалі великі напруження. Таким чином виробляється різнобічна спеціальна військова витривалість.

Домагаючись, щоб бійці діяли тактично грамотно й осмислено, необхідно ускладнювати ситуації, завдання, наближати її до бойових умов. З цією метою на заняттях від учнів доцільно вимагати:

- пересування і подолання перешкод всіма способами відповідно до ситуації на місцевості (стрімко, ведучи вогонь на ходу, а також таємно і безшумно);

- знищення противника насамперед вогнем (навскидку, в упор), гранатою і холодною зброєю.

Навчальна ситуація багато в чому пожвавлюється, якщо учні, які позначають противника, діють активно, майстерно, вміло керують манекенами, користуються указками, тренувальними палицями, несподівано з'являються, нападають і зникають з поля бою.

Організація і проведення занять

Досвід бойової підготовки багатьох підрозділів Федерації військового хортингу України демонструє, що навчання бійця військового хортингу доцільно проводити у формі двогодинного навчально-тренувального уроку не рідше двох разів на тиждень.

Урок проводять у такому порядку:

Вступна частина (10–20 хв)

Пояснення мети заняття. Діставання до місця занять з вирішенням коротких завдань: пересування різними способами, подолання перешкод, дії за несподіваними командами і сигналами.

Основна частина (50–60 хв)

Вивчення способів пересування, подолання перешкод, метання гранат, прийомів бою автоматом (карабіном, гвинтівкою). Робота прикладом зброї. Стрільба в упор (навчальними патронами). Прийоми двобою на автоматах або палицях із м'якими наконечниками. Прийоми двобою ножем, підручними засобами і без зброї.

Відзначимо, що в основній частині заняття корисніше вивчати невелику кількість нових прийомів і способів (2–3), удосконалюючи вже засвоєні раніше.

Завершальна частина (10–30 хв)

Пересування, подолання перешкод, ведення вогню (навчальними патронами), метання гранат, кидок в атаку і ураження противника багнетом (прикладом, ножем однієї або кількох груп манекенів), парні і групові бої на рушницях із м'якими наконечниками (короткі епізоди бою), ходьба, повороти.

Заняття з підготовки до рукопашної сутички можуть бути організовані одночасні, змінні та змішані.

На *одночасних заняттях* з військового хортингу всі бійці підрозділу (взводу, відділення) поодиночі, парами або групами займаються тільки одним розділом підготовки до рукопашної сутички. Ця форма занять найбільш зручна в початковому періоді навчання.

На *змінних заняттях* з військового хортингу бійці одного підрозділу вивчають різні розділи підготовки до рукопашної сутички.

Приклади проведення таких занять з військового хортингу:

- перше відділення (група) вивчає прийоми бою на автоматах;
- друге відділення (група) – прийоми бою з ножем;
- третє відділення (група) – подолання перешкод;
- четверте відділення (група) – прийоми бою на автоматах з м'якими наконечниками.

Через 15–20 хв (час визначає інструктор) відділення (групи) міняються місцями і приступають до вивчення інших прийомів. Наприкінці таких занять проводиться загальне комплексне тренування.

Описаний метод найбільш застосовний у тренуванні вже підготовлених бійців військового хортингу. Його застосовують переважно в основній частині заняття.

Змішані заняття – це такі заняття, на яких одну частину часу учні засвоюють якийсь один розділ військового хортингу, а іншу – різні розділи (зі зміною груп). Наприкінці змішаних занять також відбувається комплексне тренування.

Кожне із перелічених занять має проводитися за заздалегідь складеним планом, в якому зазначені мета заняття, прийоми,

що підлягають вивченню, орієнтовний час, форма одягу та необхідний інвентар. Напередодні заняття інструктор з військового хортингу ознайомлює командирів відділень (або старших груп) із планом, інструктує їх, перевіряє обладнання місця для занять, інвентар та навчальну зброю.

Основним у тренуванні є: вироблення витривалості, рухливості і автоматизму у виконанні прийомів атаки і захисних дій. Для проведення занять рекомендовано виготовити своїми силами необхідну кількість опудал, манекенів, тренувальних палиць, дерев'яних ножів, макетів зброї та гранат, а також різні варіанти простих природних перешкод і спеціальну воєнізовану смугу перешкод.

Отже, основна мета навчання військового хортингу – підготувати сміливого, спритного, рішучого й ініціативного бійця, який вміє знайти правильне рішення в найважчій бойовій ситуації, досконало володіє прийомами єдиноборства з противником, пересування з подоланням перешкод, стрільби з різних видів зброї та влучного метання гранати.

Загальний робочий план програми військового хортингу складається з чотирьох розділів: прийоми бою автоматом; способи пересування і подолання перешкод; способи метання ручних гранат; прийоми ведення двобою неозброєного з озброєним противником.

Заняття з військового хортингу у навчальних закладах проводять тренери, вчителі з фізичної культури та захисту Вітчизни, а в діючих військових частинах – підготовлені інструктори з військового хортингу, командири взводів і відділень.

РОЗДІЛ 6

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

6.1. Форми та методи навчання і тренування в хортингу

Форми організації навчання хортингістів

Система навчання хортингу об'єднує різноманітні форми організації діяльності, що забезпечують оптимальне вирішення тренувальних завдань, виховання і розвиток юних хортингістів.

До них належать:

- лекції, семінари і практикуми з хортингу в спортивних залах, що сприяють систематизації та узагальненню знань, удосконаленню умінь і навичок, забезпечують фізичну підготовку, професійну орієнтацію та професійне самовизначення хортингістів;

- екскурсії на спортивні змагання, виїзди на природу, на виробництво, в музеї, що збагачують чуттєвий досвід і наочні уявлення, сприяють розвитку у юних хортингістів почуття любові до рідного краю, своєї Батьківщини;

- навчальні конференції, які формують уміння самостійного критичного оволодіння матеріалом, і такі, що залучають хортингістів до елементів дослідницької роботи в обраному виді спорту;

- консультації, групові та індивідуальні заняття, необхідні для надання допомоги хортингістам переборювати труднощі в освоєнні окремих тем, розділів програми, а іншим – в поглибленому вивченні хортингу;

- уроки/заняття фізичної культури в закладах освіти;

- факультативи, гуртки, секції, клуби, які диференціюють навчання згідно зі схильностями й інтересами учнів, а також

з урахуванням особливостей регіону, можливостей профільної спортивної секції і тренерів з хортингу.

Важливу роль у системі навчально-тренувальної роботи з юними хортингістами відіграють також співбесіди, заліки, відкриті тренування, що допомагають розширити можливості навчального процесу з метою розвитку індивідуальності, обдарувань, здібностей та інтересів учнів.

Методи навчання хортингу

Метод навчання хортингу – спосіб упорядкованої взаємопов'язаної діяльності тренера й учнів, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Деталь педагогічного методу, окремі кроки в тій тренувальній або пізнавальній роботі з юними хортингістами, що відбувається у разі застосування певного методу, – *педагогічний прийом*. Наприклад, розповідь – це метод навчання учнів; повідомлення плану розповіді – прийом активізації уваги учнів, що забезпечує систематичність сприйняття юних хортингістів при наданні (викладанні) певної інформації під час заняття.

Оснащенню навчального процесу, його вдосконаленню сприяють засоби навчання. Під *засобами навчання в хортингу* прийнято розуміти відеоматеріали з епізодами двобоїв, навчальні та методичні посібники й інші джерела навчальної загальної спортивної та спеціальної спортивної інформації, за допомогою яких тренер вчить і тренує, а учень вчиться і тренується.

Класифікація методів навчання в хортингу

Методи в дидактиці хортингу можна характеризувати як методи навчання і тренування. Відповідно, є два види класифікацій за різними ознаками: навчальною і тренувальною.

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності:

- пояснювально-наочний (репродуктивний) метод;
- метод викладу матеріалу як проблеми;
- частково пошуковий (евристичний) метод;
- дослідницький метод.

Методи за характером тренувальної діяльності:

- метод вивчення і освоєння нових знань та вмінь;
- метод закріплення освоєних знань і вмінь;
- метод контролю знань і вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

- словесні;
- наочні;
- практичні.

Схарактеризуємо детальніше методи за останньою класифікацією. *Словесні методи.* У хортингу слово – основне джерело інформації для учнів. Розповідь тренера, пояснення особливостей техніки і тактики хортингу, повідомлення знань у вигляді оповідання, побудованого з урахуванням мети, змісту, вікових та індивідуальних особливостей юних хортингістів, застосовується частіше в молодших групах хортингістів (віком від 5 до 13 років), рідше у старших (від 14 до 17 років).

Лекція. Проводиться переважно для старшої групи учнів. Методика навчальної лекції вимагає, щоб тренер дав учням можливість записувати відповідний матеріал.

Бесіда – подання інформації у вигляді діалогу тренера з учнями щодо комплексу питань за темою. Види бесіди: вступна, з вивчення нового матеріалу, що закріплює, контрольна.

Дискусія – обговорення у вигляді висловлювань учнів, що відображають різні погляди на проблему.

Переваги словесних методів: розвивають мовлення, мовно-логічне мислення; за допомогою дискусії формується самостійність, пізнавальна активність юних хортингістів. Недоліки: небезпечність відриву інформації від практики тренувань.

Наочні методи. Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, моделей, приладів. До наочних методів належать:

- ілюстрація;
- демонстрація.

Ілюстрація – показ і організація пізнавальної діяльності на основі статичного об'єкта, що експонується для учнів.

Демонстрація – показ динамічних моделей, комбінацій прийомів, що дають юним хортингістам змогу спостерігати певні процеси, вимірювати їх, виявляти їхні суттєві властивості.

Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього; створюють умови для освоєння істотних характеристик спостережуваного явища, не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами.

Практичні методи. Практична діяльність юних хортингістів не тільки забезпечує закріплення і застосування знань, але і формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному і моральному розвитку учнів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

Вправа – багаторазове виконання навчальних дій з метою відпрацювання умінь і навичок. Вимоги до вправи: з'ясування учнем цілей, операцій, результатів; виправлення помилок у виконанні; доведення виконання до ступеня, що гарантує стійкі результати.

Вибір методів навчання в хортингу

Вибір методів навчання здійснюється тренером на основі дидактичних і методичних знань, практичних умінь. Існує три підходи до визначення методів навчання на тренувальному занятті.

1. Стереотипне рішення – тренер діє за сформованими в його практиці звичками.

2. Рішення шляхом проб і помилок.

3. Оптимізоване рішення – спираючись на попередні знання, тренер з хортингу керується переконаннями, щоб методи були адекватні меті та змісту навчання, темі заняття, рівню знань, здібностям, особливостям хортингістів, можливостям, професійній підготовленості тренера, умовам і часу навчання.

Безперечно, вибір методів навчання є творчою справою тренера. Однак кожен обов'язково має перед вибором методу визначити цілі і завдання заняття, розробити його зміст, вивчити досвід інших щодо проведення аналогічних занять.

Однобічне застосування методів навчання, наприклад або наочних, або словесних, або практичних, не забезпечує суттєвих результатів у навчально-тренувальному процесі. Застосування різноманітних методів навчання і тренування юних хортингістів диктується також багатогранністю розв'язуваних у процесі навчання завдань, вимогою врахування психологічних особливостей хортингістів, рівнем їхнього розвитку. Водночас на певному етапі навчання може домінувати застосування якогось конкретного методу. Це свідчить про те, що йому відведено провідну роль в успішному вирішенні певного педагогічного завдання.

На сучасному етапі розвитку теорії, методики і практики хортингу набуває великого значення пошук нових і реконструкція традиційних, добре відомих спортивній і педагогічній науці методів навчання, які могли б підвищити ефективність навчання та тренування.

До *нових методів навчання* належать: ділові ігри, метод операційного навчання, метод мікровідкриття, метод синектики. Їх використання в процесі тренування приносить хортингістам безсумнівний успіх. Однак нові методи поки ще не отримали достатньо глибокого теоретико-методологічного обґрунтування.

Вибираючи і застосовуючи методи навчання, тренер має:

- розуміти сутність методу навчання й обґрунтувати необхідність його застосування в сучасному тренувальному процесі з хортингу;
- провести спостереження у гуртку/секції хортингу за іншими заняттями і визначити, якими методами та прийомами краще користуватися для досягнення конкретної мети;
- дати оцінку доцільності вибору та ефективності використання обраних методів навчання юних хортингістів після їх застосування;
- знати, які чинники визначають вибір обраних ним методів навчання, вміти перелічити їх, навести приклади нових можливих методів для підготовки юних хортингістів.

6.2. Використання під час занять хортингом методів стимулювання і самовиховання

Відповідно до спортивної специфіки хортингу, особливо доцільно застосовувати до учнів *методи стимулювання* (змагання, заохочення, покарання). При цьому варто зважати на різні аспекти заохочення хортингіста.

Приклади ефективного заохочення хортингістів

1. Заохочення здійснюється постійно.
2. Заохочення супроводжується поясненням, що саме заслуговує заохочення.
3. Тренер виявляє зацікавленість в успіхах учнів.
4. Заохочується досягнення певних спортивних результатів.
5. Тренер орієнтує учня на вміння організувати роботу з метою досягнення високих спортивних результатів.

6. Порівнюються минулі і теперішні досягнення учнів.
7. Заохочення проводиться пропорційно витраченим зусиллям учнів.

Приклади неефективного заохочення хортингістів

1. Заохочення здійснюється від випадку до випадку.
2. Заохочення робиться в загальних рисах.
3. Тренер виявляє формальну увагу до спортивних успіхів хортингіста.
4. Даються відомості про досягнення хортингіста без підкреслення значущості певного спортивного успіху.
5. Тренер орієнтує учнів на порівняння своїх результатів з результатами інших, говорить про свої минулі успіхи, а не про успіхи учнів.
6. Досягнення учня оцінюються порівняно з успіхами інших не на його користь.
7. Заохочення проводиться незалежно від зусиль, витрачених учнями.
8. Тренер спирається на зовнішні стимули, говорячи про те, що хортингіст намагається краще виконати завдання, щоб заслужити похвалу тренера або перемогти в змаганні, тільки щоб отримати нагороду.
9. Тренер звертає увагу юних хортингістів на те, що їхній прогрес у спорті залежить тільки від зусиль самого тренера.

На особливу увагу заслуговують методи покарання, що мають застосовуватися педагогічно обґрунтовано лише у крайніх випадках.

Тренеру варто пам'ятати:

- не слід акцентувати увагу на недоліках характеру учня та іронізувати щодо нього;
- необхідно протиставити негативний вчинок позитивним якостям, захопленням хортингіста (це підкреслить невластивість поганих вчинків для учня);
- доцільно висловити своє щире здивування щодо негативного вчинку хортингіста;
- тренер не може робити вигляд, що не помітив поганого вчинку;
- замість нотацій, зауважень і повчань, краще попросити учня пояснити свою поведінку, не поспішати з висновками, нехай хортингіст самостійно спробує оцінити власні дії;

– надалі необхідно ненав'язливо контролювати поведінку хортингіста, а через деякий час знову повернутися до скоєного негативного вчинку і проаналізувати характер позитивних змін.

Важливим чинником спонукання хортингістів до самовиховання є спортивні змагання, а також різні заходи з атмосферою змагальності. Дієвим фактором самовиховання є позитивні приклади, які подають тренери та інструктори хортингу у спортивній, моральній, громадській та художньо-естетичній сферах.

Психологічні механізми впливу цих факторів на самовдосконалення полягають у тому, що вони породжують у хортингістів переживання внутрішніх суперечностей між досягнутим і необхідним рівнем спортивного й особистісного розвитку.

Організація самовиховання хортингістів

Виховання і самовиховання – дві сторони єдиного процесу формування особистості. Самовиховання хортингіста починається з усвідомлення і прийняття об'єктивної мети як суб'єктивного, бажаного мотиву і потреби своєї спортивної діяльності в хортингу. Самовиховання покликане зміцнювати і розвивати здатність учня до добровільного виконання зобов'язань як особистих, так і групових, громадянських обов'язків. Самовиховання спрямоване на подолання всього негативного у думках, емоціях і діях учня.

Колектив спортивної секції, гуртка чи клубу хортингу стосовно самовиховання виконує дві основні функції:

- створює загальні передумови й умови для самостійного і стійкого процесу самовиховання;
- організує цей процес.

Перша функція виражається в тому, що колектив формує у хортингістів позитивне ставлення до обраного виду спорту та соціально цінних видів діяльності, розвиває прагнення і бажання активно брати участь у спортивних змаганнях, зборах, семінарах, іншій колективній діяльності, стимулює самостійність, громадський обов'язок, ініціативність, спонукає до самооцінки, самокритичного ставлення до власної діяльності, вироблення стійких установок щодо самовдосконалення не лише в спорті, а й в житті загалом тощо.

Друга функція знаходить вияв у безпосередній організації самовиховання, тобто у наданні допомоги при плануванні, реалізації та оцінюванні результатів своїх зусиль.

Самовиховання здійснюється за допомогою різних загальних і специфічних методів, засобів і прийомів.

Самопереконання. Сутність цього методу полягає в тому, що хортингіст, виявивши свої недоліки, переконує себе в необхідності їх позбутися.

Самозобов'язання. Цей метод близький до методу самопереконання. Сутність його полягає в тому, що хортингіст, маючи на меті подолати у себе визначений недолік або виробити якусь позитивну якість, бере на себе зобов'язання не проявляти поспішності, добре обмірковувати порядок виконання заданих тренером вправ і завдань, щоб надалі не допустити помилок і поправок.

Самозвіт. Цей метод є аналізом власної діяльності хортингіста й її результатів відповідно до особистісно значущих критеріїв, цінностей і поглядів.

Самооцінка. Метод полягає у визначенні хортингістом рівня власної значущості, своїх спортивних можливостей, якостей і місця серед інших учнів у колективі.

Самоорганізація. Відповідно до своїх самозобов'язань хортингіст розробляє принципи і правила особистої поведінки, тренувальної, навчальної, службової та суспільно-політичної діяльності тощо.

Самокритика. Сутність методу полягає в тому, що хортингіст, який виявив у себе той чи інший недолік і поставив перед собою мету позбутися його, піддає себе самокритиці з тим, щоб мобілізувати свої вольові зусилля для якнайшвидшого подолання цього недоліку.

Самонаказ. Цей метод застосовується в тих випадках, коли хортингіст визначив ті чи інші правила поведінки для досягнення мети, але не виявляє достатньої сили волі в дотриманні таких правил. Тоді йому слід змусити себе виконувати певне правило.

Самопокарання. Коли хортингіст у процесі самовиховання робить якісь відступи від намічених ним правил поведінки, то потрібно обов'язково застосувати певні санкції, те чи інше покарання стосовно самого себе.

В організації самовиховання учнів хортингу важливу роль відіграє педагогічне керівництво. Діалектика керівництва процесом самовиховання полягає в перетворенні зовнішніх педагогічних вимог на вимоги, що висуваються хортингістами до самих себе. У зв'язку з цим велике значення має вміле використання усіх чинників, що спонукають учнів до самовиховання.

Насамперед важливим є формування в хортингістів не тільки спортивних, а й суспільних ідеалів. Отже, доцільно ознайомлювати учнів з життям і діяльністю видатних спортсменів, учених, письменників, діячів мистецтва, громадських діячів. У стимулюванні до самовиховання істотну роль відіграють претензії особистості на визнання свого гідного місця в колективі хортингу. Ці домагання потрібно підтримувати і розвивати, щоб кожен учень міг завоювати повагу і авторитет своїх товаришів як спортивними досягненнями, так і добропорядним ставленням до справи.

6.3. Хортинг на уроці фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі

Необхідність модернізації фізичного та морального виховання, психологічного загартування учнів загальноосвітніх навчальних закладів і розвитку хортингу як спорту та виховної системи в освітніх установах визначила потребу створення умов та стимулів для розширення мережі гуртків, секцій, дитячо-юнацьких спортивних клубів з хортингу, що функціонують на базі закладів освіти. У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямів досліджень у галузі фізичного виховання школярів є пошук і обґрунтування методик хортингу в ЗНЗ, що ґрунтуються на спортивно орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні інтеграції засобів спортивної та фізичної культур в цілісному процесі освіти та розвитку дитини.

У загальноосвітніх навчальних закладах гуртки/секції хортингу працюють із 2009 року. Зазвичай секціями керують місцеві фахівці, вихованці гуртків та секцій з хортингу.

Нині стало традицією проводити відкриту першість району з хортингу серед юнаків та дівчат, хлопчиків і дівчаток у

спортивному залі звичайної середньої школи. Водночас у деяких ЗНЗ вже навіть з'явилися спеціалізовані зали хортингу, в яких учні відвідують заняття за програмою «Хортинг». Означена програма містить спеціальні вправи хортингістів: уміння правильно падати, опановувати акробатичні елементи, а також кидки в положенні «стоячи», «лежачи» і вміння застосовувати їх на хорті та в екстремальних ситуаціях.

При залах хортингу в школі можуть бути обладнані кімнати, де встановлені різні тренажери, серед яких такі, що хлопці виготовляють самі під керівництвом вчителя фізичної культури і тренера.

Тренери – керівники секцій та гуртків намагаються підбирати вправи для занять з дітьми різних вікових груп так, щоб інтерес до цього виду спорту не згасав, а, навпаки, тільки зростав. Наприклад, у 1–8 класах наголос робиться на ігри, в яких є елементи хортингу: «Регбі на колінах», «Квачі-доганяли з перевертами», «Слон» та інші ігри, які розвивають ще й силу, витривалість, гнучкість, швидкість мислення, волю, цілеспрямованість до перемоги. У 9–11 класах більше уваги приділяють розвитку сили, спритності, постійно збільшуючи навантаження до максимальних можливостей учнів.

Зважаючи на привабливість хортингу серед молодших школярів та підлітків, його доступність і значущість у формуванні всебічно розвиненої особистості і патріота-громадянина, профілактиці асоціальних явищ, Департаментом загальної середньої і дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України було вирішено рекомендувати хортинг як національний вид спорту України для застосування на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (лист МОН України № 2/2-13-1309-15 від 26.06.2015 року).

Заняття з хортингу на уроках дають хлопцям і дівчатам чітке уявлення, яким видом спорту їм належить займатися. Чи підійде їм хортинг? Навіть ті з них, які, не зробивши вибору, не займаються цим видом спорту, мають можливість на уроках фізичної культури пізнавати й удосконалювати навички хортингу протягом усього навчання в школі.

Вивчення елементів хортингу в межах уроків фізичної культури сприяє створенню передумов, за допомогою яких найбільш успішно формуються і виховуються: вольові

якості (витривалість, сила, спритність), а також патріотизм, колективізм, вимогливість до себе та інших, відповідальне ставлення до дорученої справи, навчання, роботи, колективу, сім'ї. Це пов'язано з тим, що:

1. Під час занять у секції чи на уроці фізичної культури використовується велика кількість рухливих ігор з елементами хортингу, що формують природні навички одноборства. Наприклад, як відомо, молодші школярі й учні середньої школи люблять ігри, пов'язані з рухами. Ці ігри вдосконалюють координацію юних хортингістів, розвивають силу і спритність, покращують роботу внутрішніх органів (дихання, кровообігу), зміцнюють здоров'я дітей. Гра з елементами хортингу допомагає розвитку сприймань, уваги, уяви, інтересів, мислення, сприяє ініціативності, активності, викликає позитивні емоції, без яких не може бути ігрової діяльності.

На заняттях з хортингу необхідно приділяти більше уваги рухливим іграм з елементами одноборства. Команду юних хортингістів, що перемогла, або окремих гравців-переможців слід відзначати, заохочувати в усній формі або у формі символічних нагород.

2. Більшість тренувальних завдань проводяться в парах. У парі учневі треба самовизначитися щодо навчально-тренувального завдання, партнера, своєї та іншої думки тощо. Отже, навчально-виховна робота набуває особистісного сенсу, коли виконуючи в парі ролі вчителя і учня, юний хортингіст починає відчувати себе більш компетентним і значущим, підвищується його самооцінка, зростає пізнавальна активність і мотивація.

3. Під час тренувальних занять з хортингу учні отримують можливість додатково і невимушено контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи підкреслюють, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Доброзичливий дотик у хортингу – це знак емоційної безпеки дитини.

4. Спортивний зал покритий м'яким хортом. Наприклад, молодшим школярам дуже подобається те, що в залі можна займатися босоніж, сидіти, лежати і повзати по підлозі. Це додатково викликає у них позитивні емоції.

Рекомендовано, що б у всіх дітей на занятті була спеціальна уніформа хортингу – хортовка. Завдяки цьому вони відчують

себе на заняттях впевненіше. Носити таку ж спортивну форму, як і дорослі спортсмени, видається їм почесним.

6.3.1. Методика проведення занять з хортингу для учнів початкової школи (1–3 класів)

У програмі для учнів початкової школи запропоновано основи підготовки зі спортивного розділу хортингу в доступних для вивчення і тренування вправах, серед яких:

- вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);
- вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи в безпечному падінні (самостраховці);
- вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні захвати, виведення з рівноваги);
- розучування 8–12 основних прийомів спортивного хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу вчитель має пропонувати юним хортингістам доступні прийоми (вправи), які відповідають їхній технічній підготовці та рівню фізичного розвитку.

Навчання молодших школярів на заняттях з хортингу здійснюється в такій послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- розучування прийому;
- тренування у виконанні прийому.

Під час занять із вивчення та тренування прийомів хортингу слід дотримуватися правил запобігання травматизму, а саме:

- висока організованість і дисципліна на заняттях;
- хороша підготовка (розминка) учнів до основної частини уроку;
- самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом «е-е-е» або плесканням долоні по партнеру чи хорту;

– страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;

– заборона займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно;

– виконання кидків в один бік або від центру хорта до його країв;

– суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;

– недопускання до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, гачки, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою проведення занять з хортингу є урок, який складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної.

Перша частина уроку – підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація групи, виховання дисциплінованості групи, зосередження уваги і помірне розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності і здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Методи та прийоми: шикування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи. Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, наприкінці першої частини уроку не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідного показника на початку уроку.

Починати урок потрібно із загального шикування, вимагати чіткості виконання завдання і повної тиші. Вправи у вступній частині уроку не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати учням, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина уроку – основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і волевих якостей і навичок; навчання техніки хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Методи та прийоми: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми двобою в партері, прийоми двобою в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки учнів.

Фізіологічне навантаження наприкінці цієї частини уроку найбільше. Частота пульсу підвищується, зазвичай, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку уроку.

Техніку хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного уроку в такому порядку:

- вивчення падінь і кидків;
- вивчення ударної техніки руками та ногами;
- вивчення прийомів у партері;
- вивчення прийомів у стійці.

Падіння без перешкод доцільно вивчати всією групою учнів, розташованою на хорті в розімкнутому строю. Щоб уникнути ударів один об одного, вправу обов'язково потрібно проводити в одному напрямку.

Вивчення ударів руками та ногами слід починати після ретельної розминки і розтяжки. До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як розучувати з групою якийсь прийом, його треба показати так, як би він проводився у вільній сутичці, тобто технічно правильно, швидко і чітко. Потім обґрунтувати прийом загалом щодо техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням необхідно показати його характерні деталі. На закінчення знову продемонструвати прийом загалом, зливо.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендовано після пояснення загалом розділити прийом і розучувати його частинами, поступово об'єднуючи їх.

Коли пари починають розучувати прийом або його частину, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання, роблячи відповідні вказівки кожному учневі.

Особливу увагу варто звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери не чинили ніякого опору один одному, а розучуючи кидки, не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен з учнів по черзі проробляє прийом тричі. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому.

Треба привчати учнів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре уявили, а після виконання – проаналізували

свої рухи (тобто, свідомо, а не механічно розучували й відпрацьовували прийом).

Третя частина уроку – завершальна (5–10 хв)

Завдання: підбиття підсумків уроку, вирішення організаційних питань.

Методи і прийоми: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами хортингу.

Наприкінці заняття необхідно проводити ігри з елементами хортингу для того, щоб підвищувати інтерес школярів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, потрібні для хортингу.

6.3.2. Методика проведення занять з хортингу для учнів середньої школи (5–9 класів)

Серед методів і прийомів роботи методика проведення занять з хортингу для учнів середньої школи об'єднує: вправи розминки на місці; перекид вперед без згинання ніг; самостраховку: падіння вперед з опорою на руки; больовий прийом: важіль ліктя через стегно; бесіду на тему «Методи розвитку сили»; виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї; прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

Детальніше схарактеризуємо ключові вправи.

Вправи розминки на місці зазвичай виконують після вправ в русі. Коли група учнів, які займаються, велика, а приміщення для занять недостатньо просторе, виконують тільки вправи на місці.

Приклади вправ.

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
2. Біг на місці з пришвидшенням (за сигналом вчителя).
3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.
4. Стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах і на одній нозі.
5. Махи ногою вперед, назад, у сторони (з максимальною амплітудою).
6. Присідання з партнером на плечах.
7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги).
8. З положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа.

9. З положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт.

10. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

Окрім наведених вправ, на уроці хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дається завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату по спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність вправ:

1. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.
2. В упорі лежачи на пальцях згинання та розгинання рук.
3. З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4. З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні учні не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки заборонено. Тулуб слід тримати прямо.

Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті, так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавню розгинати руку до подання сигналу (голос, плескання по хорту іншою рукою), якщо хортингісту не вистачає сили однієї руки для віджимання руки противника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що розгинається.

Бесіда на тему «Методи розвитку сили»

Вчитель/тренер повідомляє, що сила – здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які сили або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили:

- за допомогою динамічних вправ;
- за допомогою статичних вправ.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Їм притаманні порівняно невеликі

навантаження (виконуються до появи втоми, «до відмови»), великі навантаження (виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюються), змінні навантаження. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1-2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Хортингіст займає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили належать вправи з тренажерами (штанга, гіри, гантелі тощо) і обтяженням (власною вагою або вагою партнера).

Прийоми хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: противник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу противника на одну ногу. Повертаючись в напрямку ривка, атакуючий поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої вісі).

Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Від захоплення однією рукою за зап'ясток різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим й іншими пальцями руки супротивника.

2. Від захоплення однією рукою за зап'ясток однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

Вправи на уроці хортингу в 5 класі

Перелік рекомендованих вправ: вправи розминки в русі; акробатичні вправи-перекиди вперед; самостраховка при падінні на бік; кидок задньою підніжкою; переворот із захватом рук; вправи для розвитку сили з партнером; вправи розминки в русі.

Приклад вправ:

1. Ходьба на носках, на п'ятках, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), рачки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180° і на 360°.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорту та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед по спині, не випростовуючись. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сидниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити по завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Хортингісти роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки ноги, що лежить.

Задня підніжка під виставлену ногу

Сприятливі умови:

1. Противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого.

2. Противник стоїть на нозі, якою атакує.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на ногу, що атакує. Для збереження рівноваги він нахилється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Той, хто атакує, ставить ступню ззаду, між ногами противника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, хортингіст згинає ближню ногу супротивника і захоплює його на себе вперед і вбік. При падінні супротивника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переворот захватом рук

Сприятливі умови: противник стоїть рачки, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи для розвитку сили з партнером

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорта під кутом 30°).
2. Утримання і перенесення партнера на руках.
3. Перенесення партнера на стегні (на одному, потім на іншому).
4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, який лежить на плечах.
5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.
6. Згинання і розгинання рук, стоячи перед партнером (в обопільному захваті-упорі долонями).

6.3.3. Застосування тренувальних методик хортингу під час навчання безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5–9 класів

У представленому параграфі об'єднано методичні поради щодо навчання безпечного падіння, методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури з елементами хортингу на тему «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік».

До програм з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і

назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 5 класу, не виділяти деякий час на формування вміння безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших класах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, від холодної зброї. Навички безпечного падіння захистять дітей від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях. Робити це потрібно щорічно, тому необхідна навичка, яка виробляється багаторазовими повтореннями.

Ґрунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

- для учнів 5 класу – вивчення перекидів вперед і назад; вивчення падіння на спину і на бік;

- для учнів 6 класу – вивчення перекиду через плече; вивчення перекиду через партнера, який стоїть в упорі на колінах (рачки);

- для учнів 7 класу – вивчення способів безпечного падіння на живіт; вивчення перекиду через партнера, який стоїть в упорі на колінах (рачки);

- для учнів 8 класу – вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях; вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

- для учнів 9 класу – вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Безперечно, у відведені 45 хв уроку вкласти складно. Окрім цього, для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Однак багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або становлять частину такого прийому. І навіть професійні хортингісти постійно використовують акробатичні елементи у своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей.

Для проведення заняття дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з матів або нестандартного хортингістського хорта розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з гімнастичних матів,

приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або ж одностороннім скотчем. Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см, скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шуруповерт. Якщо для занять використовується ігровий зал школи, способи падіння можна проводити на окремих матах.

Навчання способів безпечного падіння

Починаючи розучування способів безпечного падіння, вчитель/тренер акцентує увагу учнів на тому, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий у разі розпластаного падіння. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік треба використовувати удари долонею по хорту і перекаати у напрямку падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, через те, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло за такої страховки руками падає легко і безболісно.

Це дуже важливо особливо для голови, оскільки при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні (назад) під загрозою удару потилицею. Доцільно звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік потрібно групуватися так, щоб не вдаритися головою об поверхню хорта, на яку падаєш. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається в процесі занять спеціальними вправами, які слід застосовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння вчитель/тренер ознайомлює учнів з майбутньою вправою,

пояснюючи техніку її виконання. Потім сам або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів

Практично всі види перекидів – це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

1. Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта й, відштовхнувшись носками і не випрямляючись, зробити перекат уперед по спині. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сидниць.

2. Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Відштовхнутися руками і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перекату по спині ноги зігнути. У момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову.

3. Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити перекат на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сидниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

4. Перекид через партнера, що стоїть в упорі на колінах (рачки). Партнер стоїть рачки. Встати обличчям до нього з його правого боку і захопити правою рукою хортівку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно проробити перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортівку захопити лівою рукою.

5. Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястка. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Хортингіст, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виокремити такі етапи:

- 1) вивчення угруповання;
- 2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 3) вивчення страхувального удару руками;
- 4) вивчення падіння на спину загалом з різних положень;
- 5) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях;
- 6) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть в упорі на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки при падінні на спину починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити по завершенні падіння. Сісти на хорт, підбравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити переكات від сидниць до лопаток і навпаки. Якщо угруповання зроблене правильно, то переكات буде м'яким, без поштовхів. Із положення повного присіду зробити такий самий переكات. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'яток. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити переكات до лопаток і навпаки в положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки повинні бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя

до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними кілька сильних ударів по хорту. При цьому руки повинні бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, ніби від плеча.

Вивчення падіння на спину загально з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити переكات на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова повинна бути піднята над хортом. Зробити такий самий переكات на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п'яток і, не зупиняючи руху, зробити переكات на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його переكاتом на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення «низької лави»: сидючи на колінах, таз торкається п'яток, руки зігнуті, лікті впираються в хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи й сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити переكات назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі на колінах (положення «високої лави»). Та ж сама вправа виконується з положення в упорі, стоячи на колінах («високої лави»).

Вивчення падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши

руки вперед долоньями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними – лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток. Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

Вивчення падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У вивченні падіння на бік можна виокремити такі етапи:

- 1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 2) вивчення перекату на бік;
- 3) вивчення страхувального удару рукою;
- 4) вивчення перекату з одного боку на інший;
- 5) вивчення падіння на бік з різних положень;
- 6) вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу й підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти, якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45–50° відносно тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – на лівий.

Вивчення перекату на бік. Сісти на хорт, підібгавши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік, як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча, всією її внутрішньою поверхнею зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука повинна бути витягнута і долоня спрямована вниз; кут між

тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекаату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами та перекотитися на лівий бік. Ці перекаати з боку на бік потрібно поступово пришвидшувати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекаат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яти і, не перериваючи руху, зробити перекаат по правому боці тулуба і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно проробити всі падіння на лівий бік.

Вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає рачки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі повинна бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне

падіння через партнера на лівий бік. Для цього встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із положення на колінах. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Щойно долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те ж з положення стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися з передньої поверхні стегна по животу і грудях, повернувши голову вбік, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

Падіння на кисті рук із положення основної стійки. Стати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури з елементами хортингу на тему «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»

Урок повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; завершальної – 10 хв. Чіткої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку ставлять за мету:

- підготувати організм і психіку учнів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;
- підготувати організм і психіку учнів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У *вступній частині* проводиться доповідь чергового, перевірка присутності учнів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У *підготовчій частині* проводиться розминка, що складається з двох частин (загальної та спеціальної). У цій частині уроку вправи виконують з навантаженням, що поступово зростає.

Загальна частина містить загальнорозвивальні вправи:

– вправи «на розігрів» усіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);

– вправи в русі (ходьба, біг), що дають змогу вдосконалюватися у способах пересування й одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення швидкості, спритності, сили, гнучкості. Спеціальні вправи виконують після загальнорозвивальних.

У завершальній частині уроку навантаження знижується. Ця частина охоплює вправи на розслаблення, рухливі ігри, шиккування та підбиття підсумків уроку, рекомендації та завдання додому.

Рекомендації щодо проведення уроку

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, учні займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ:

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, в напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному-два рази в кожную сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підняття ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.

7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Підняття ніг і тулуба з положення лежачи.

9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку:

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидячи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнута так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальної стороною, її внутрішньою кісткою торкалися

хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилитися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи, розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилитися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожну ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню, притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону, не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, також як зазначено вище, витягати в сторони, розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі, руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині, діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі, прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками, покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт, встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення

переднього борцівського моста). Здійснювати перекази головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, так само нахилити вліво і вправо, дістаючи хорт лівим і правим вухом, обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського моста, піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 10–15 секунд.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати перекази головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення таким способом, положення заднього борцівського моста можна прийняти, підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського моста, піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 5–8 секунд.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського моста, віджиматися на руках вгору.

Найбільше навантаження припадає на основну частину уроку з хортингу, коли виконуються основні вправи або прийоми. На початку основної частини з метою вироблення стійких навичок проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Прийоми самостраховки повторюють індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, переказів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Учні шикуються в три колони по одному обличчям до вчителя з інтервалом між колонами 3–4 кроки. За командою (свистком) вчителя учні виконують (по одному з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку вчителя. Перекиди, перекази тощо роблять поспіль кілька разів. Дистанція між тими, хто виконує вправу, – два перекиди. Кількість повторень елементів залежить від розмірів хорта. Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат

(напівшпагат) та інші статичні вправи виконують по одному разу. Учні, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за учнями, які очікували команди вчителя на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від учнів, які виконують вправу.

Навчання прийомів безпечного падіння

Навчаючи дітей прийомів безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представлені вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе дітям подолати природний страх і уникнути дрібних ударів та розтягувань. Потрібно стежити, щоб при падінні діти не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Корисно навести такі приклади: «Кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. Добре було б людині навчитися падати, як кішка, або котитися, як м'ячик по твердому асфальту! Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить». Звідси такі правила:

1. При падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим.

2. Згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку.

3. Вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння завдаватиме тобі неприємності. А у разі падіння в повсякденному житті на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

Вивчення падіння назад

Учитель акцентує, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний сплеск руками. Звертається увага на положення голови і рук при перекаті на спину; голова при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Падіння на спину з положення присіду відпрацьовується кожним учнем індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції й інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті

направо або наліво, обличчям до вчителя (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть учитель). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю. Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високою лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими – і так доти, поки на місці першого не побувають усі учні.

Учитель, за необхідності, надає допомогу учням у виконанні вправи, страхуючи їх. При падінні на спину заборонено виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення присіду. Завдання виконується індивідуально. Учитель звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекопитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух учня, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера. Вивчається падіння на бік з положення присіду (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується поточковим способом. При падінні на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому спочатку всі учні виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім на другий (учні стають рачки іншим боком). Правою чи лівою рукою при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, повинна обігнати тулуб і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Учитель, за потреби, надає допомогу учням при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

У завершальній частині уроку рекомендовано провести:

1. *Гру «Двобій півнів»*. Клас ділиться на дві команди, що шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його іншою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування. Перемогла команда, гравці якої здобули більше перемог.

2. *Вправу на відновлення дихання*.

3. *Загальне шикуння*. Підбиття підсумків уроку. Учитель повідомляє дітям, де в повсякденному житті може стати у пригоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або при катанні на ковзанах. Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають нам не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку.

6.4. Педагогічні умови виховання дітей та молоді у процесі занять хортингом в умовах загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ)

За результатами наукового пошуку встановлено, що виховання учнів у процесі занять хортингом може бути успішним за реалізації таких *педагогічних умов*:

1. Змістово-операційне забезпечення занять хортингом, орієнтованих на виховання учнів.

2. Створення ситуацій успіху, використання інтерактивних методів, ефекту змагальності в процесі занять хортингом.

3. Налагодження взаємодії загальноосвітнього навчального закладу із сім'єю щодо виховання учнів у процесі занять хортингом.

Перша педагогічна умова – *змістово-операційне забезпечення занять хортингом, орієнтованих на виховання учнів*, – реалізується під дією багатьох чинників, серед яких:

– шкільне середовище: традиції навчального закладу, контроль та особистий приклад учителя, традиції шкільного гуртка хортингу, контроль та особистий приклад тренера з хортингу, вихованість та рівень контингенту в класі, позиціонування в класі (лідер, середняк, слабкий характер);

– сімейне виховання та батьківський приклад: вимогливість батьків, надання самостійності у прийнятті рішень, виховні бесіди батьків;

– самовиховання учня: самовиявлення волі (прояв волевих якостей у досягненні віддаленої кінцевої мети, самоконтроль та виконання самозавдань у побуті, успішна навчально-виховна діяльність у гуртку хортингу, своєчасне та належне виконання шкільних завдань) (див. рис. 2).



Рис. 2. Чинники, які впливають на процес виховання учня в процесі занять хортингом в умовах ЗНЗ

Заняття з хортингу у ЗНЗ проводяться відповідно до розробленої та схваленої Міністерством освіти і науки програми (див. Додатки), в якій чітко визначено обсяг знань і вмінь учнів, послідовність занять, їхню специфіку. Водночас на заняттях з хортингу іноді підвищується емоційність та збудливість учнів, що проявляється в їхніх сумнівах, невпевненості, напруженості в рухах під час змагальної діяльності. Це призводить до рухових помилок і втрати бажання займатися хортингом. У зв'язку з цим доцільно використовувати ефективні методи і прийоми для зниження емоційного збудження учнів:

- вправи з легкими статичними зусиллями (утримання у висі (2–3 хв) злегка піднятих рук у положенні лежачи, далі тренер приймає рішення щодо продовження або відмови від змагань);

- дихальні вправи (педагоги зосереджують увагу учнів на розставленні пауз під час дихання, здійснюючи індивідуальний підхід);

- самоналаштування на майбутній двобій (педагоги використовують умовляння, переконання, методи створення впевненості у своїх силах);

- самонавіювання (тренери свідомо спонукають учнів до виконання важких дій у складній ігровій, змагальній ситуації);

- спеціальні тренування з хортингу (вчителі пропонують манекени, груші, важкі підвісні мішки, подушки, гумові еспандери, відео зі змаганнями з хортингу; ведення двобою до фінального сигналу з граничним вольовим напруженням без зниження емоційного тону) тощо.

Підвищити впевненість учнів у досягненні високого результату в процесі навчально-тренувальних занять з хортингу, в тому числі щодо морально-духовного становлення, удосконалення вольових якостей, можна завдяки розвитку: спостережливості (вміння швидко помічати важливі моменти у змагальному хортингу, правильно орієнтуватися в складній обстановці двобою); кмітливості (вміння швидко й правильно оцінювати складні ситуації і зважати на їхні наслідки); ініціативності (вміння ефективно й самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперників і передбачати результати як своїх, так і їхніх дій під час проведення змагань).

Реалізація зазначеного передбачає насамперед визначення для учнів складних, але посильних завдань. Це змусить юних хортингістів докладати оптимальних зусиль, оскільки легкі завдання неефективні для виховання, а занадто важкі можуть викликати відчуття розчарування, незадоволення, втрату інтересу до занять хортингом.

Для успішного змістово-операційного забезпечення занять хортингом, орієнтованих на виховання учнів, необхідна відповідна підготовка вчителів фізичної культури, тренерів з хортингу. Передусім потрібно, щоб педагоги дотримувалися принципів системності, послідовності й неперервності, сприяли

розвитку в учнів творчого потенціалу, були ініціативними, враховували інтереси учнів, їхні психологічні та анатомо-фізіологічні особливості, здійснювали диференційований підхід до вихованців тощо.

Друга педагогічна умова – *створення ситуацій успіху, використання інтерактивних методів, ефекту змагальності в процесі занять хортингом* – упроваджується з метою використання ефекту суперництва під час проведення тренувальних занять і змагань з хортингу в спортивних секціях та гуртках. Створення цієї педагогічної умови надає учням нового емоційного заряду, оскільки бажання бути першим сприяє здатності долати труднощі час занять хортингом.

Велике значення для виховання учнів має особистий приклад учителів фізичної культури, тренера з хортингу, їхнє ставлення до навчально-виховної роботи, уміння створювати ситуації, які викликають в дітей та молоді радість, задоволення, піднесений настрій, тощо. Учитель, який є авторитетом для учнів, з яким вони залюбки спілкуються, сприяє формуванню в них особистісних якостей, розвиває прагнення, наприклад, молодших школярів наслідувати поведінку вчителя фізичної культури, тренера з хортингу, бути сильнішим, швидшим, спритнішим. За таких обставин учні часто ставитимуть учителя фізичної культури, тренера з хортингу за приклад батькам, як правильно потрібно поводитися в тих чи інших життєвих ситуаціях.

Особистий інтерес учнів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність юних хортингістів. Активність на заняттях досягається цікавим проведенням уроку з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням учнів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів.

Виховання учнів у процесі занять хортингом в умовах ЗНЗ залежить від запровадження інтерактивних засобів, форм і методів навчально-виховної та спортивно-масової діяльності. Цьому сприяє:

- конкретизація перед учнями мети та перспектив діяльності на кожному етапі роботи;
- дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи;

- створення ефекту суперництва;
- усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, клас, команду тощо;
- створення позитивного емоційного клімату серед учнів як за результатами їхньої діяльності, команди, так і завдяки доброзичливому слову вчителя, однолітків;
- показ учням взірця як орієнтира для виконання певного завдання;
- постійне використання завдань, які виконуються дітьми «до відмови»;
- допомога учням у подоланні труднощів, які виникають раптово, несподівано.

Окрім цього, ефективність другої педагогічної умови зумовлена вдалим підбором відповідно до віку учня розвивальних рухливих ігор з елементами хортингу. Зокрема, для молодших школярів це можуть бути ігри середньої рухливості, ігри несюжетного характеру, ігри фізкультурно-розважальні, ігри-атракціони.

В *іграх середньої рухливості* беруть участь усі учні, але характер рухів спокійний: метання, ходьба, переступання через предмети («Зозуля», «Море хвилюється»). До ігор середньої рухливості належать усі хороводні ігри, ігри загальнорозвивального характеру. Це ігри з використанням різних предметів («Кільцекид», «Школа м'яча» тощо).

Ігри несюжетного характеру – це вправи, в основу яких покладено дії з предметами («Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч»).

Фізкультурно-розважальні ігри мають кумедний сюжет, який розігрують один або кілька персонажів («Хитра лисиця», «Горобчики і кіт»).

Рухливі ігри спортивного характеру – городки, волейбол, баскетбол (з малим м'ячем), футбол, більшість з них застосовуються в групах хлопчиків, ігри-естафети, що використовуються також в роботі з дітьми старшого дошкільного віку («Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися»).

До *ігор-атракціонів* належать ігри естафетного характеру з елементами змагань (стрибки на одній нозі – другу тримає товариш; закидання м'яча у рухому ціль; перетягування малої

линви, ходьба довгими кроками, хто швидше) – «Двобій півнів», «Пес». Їх доречно використовувати на заняттях з хортингу та спортивних святах навчального закладу за участі батьків і глядачів. Рухові навички в метанні у ціль удосконалюються в іграх «Мисливці й зайці», «Влучити в обруч».

Дозування та загальна тривалість рухливої гри для вихованців хортингу – учнів початкових класів ЗНЗ – 8–10 хв, кількість повторень 3–5 разів. У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок).

Важливим моментом у керівництві грою є дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Загальна тривалість рухливої гри з бігом 10–12 хв. Рекомендовано безперервний біг або підстрибування в іграх дозуванням 25–30 с.

Ігровий, змагальний і нетрадиційний методи виховання учнів, ситуації успіху та ефект суперництва під час занять хортингом успішно забезпечуються іграми змагального характеру. Зокрема, елементи змагального методу використовують при проведенні естафет із бігом і подоланням смуги перешкод (смуга перешкод може формуватися вибірково керівником гуртка з хортингу). До смуги перешкод додаються вправи помірної складності, добре знайомі вихованцям. Кількість перешкод у смузі – 5–6. Під час регулювання навантаження враховується довжина відрізків, що пробігли учні (до 20 м), кількість повторень (3–4 рази), інтервал відпочинку тощо.

Серед хортингістів середньої школи мають популярність ігри спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічок, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби та для розвитку фізичних якостей). При цьому важливо забезпечувати варіативність ігор: змінювати варіанти проведення гри шляхом використання наголовників; різних способів розподілення ролей: за допомогою лічилок; жеребкування; «стрілочки»; різноманітного обладнання: м'ячів різних розмірів, обручів, кеглів, кубиків, шишок, сніжок, мішечків.

Третя педагогічна умова – налагодження взаємодії школи з сім'єю щодо виховання учнів у процесі занять хортингом.

Тренерам з хортингу, вчителям фізичної культури потрібно тісно співпрацювати з батьками, ознайомитися з трудовою

діяльністю учнів у сім'ях, їхніми способами життя та спортивної діяльності за межами школи. Це дає педагогічному колективу змогу усвідомити, що заняття хортингом у спортивних секціях і гуртках – лише один із засобів розвитку учнів.

Досвід свідчить, що батьки, які прагнуть всебічно розвинути дітей, охоче співпрацюють з учителями фізичної культури, тренерами з хортингу. Батьки стають більш вимогливими до дітей, беруть активну участь в організації спортивно-масової роботи, спрямованої на вольову регуляцію діяльності учнів.

Успіх роботи з батьками значною мірою залежить від їхньої підготовки щодо виховання учнів у процесі занять хортингом, дотримання відповідних порад тренера; обізнаності батьків, які рухливі ігри з елементами хортингу краще використовувати у сім'ях та як правильно їх виконувати; які методи контролю доцільно застосовувати під час виховання учнів у процесі занять хортингом.

Зважаючи на зазначене, рекомендовано проводити спеціально організовані заняття з батьками за участі вчителів фізичної культури, тренерів з хортингу та адміністрації ЗНЗ, на яких батьки матимуть змогу отримувати необхідну інформацію щодо виховання своїх дітей та особливостей їхнього фізичного розвитку. На цих заняттях батьки зможуть ставити питання й отримувати конкретні поради стосовно виховання учнів засобами хортингу в сім'ях.

Взаємодія школи з сім'ями у вихованні учнів засобами хортингу передбачає консультації батьків щодо занять дітей у домашніх умовах. При цій формі роботи увага звертається на такі запитання:

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?

2. Який зміст виховання учнів у процесі занять хортингом і рухливими іграми з елементами хортингу батьки хотіли б упроваджувати в сім'ях?

3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?

4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?

5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі та рухливих іграх?

Відповіді на ці запитання й консультації з батьками сприяють ефективному впровадженню програми з хортингу.

Для створення третьої педагогічної умови увага має концентруватися на вирішенні таких завдань у роботі гуртка/секції з хортингу в напрямі взаємодії із сім'єю:

- пропагування педагогічних знань хортингу з метою підвищення педагогічної грамотності батьків та їхньої зацікавленості у покращенні стану здоров'я вихованців;
- організація заходів, спрямованих на оволодіння батьками системою умінь, необхідних для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вихованця вдома;
- гуманізація змісту та форм роботи з сім'єю;
- залучення батьків (за можливості) до проведення занять з хортингу (інструктори-батьки).

За умов відповідальної і якісної роботи батьки та тренери хортингу стають партнерами, активними співучасниками великого творчого процесу виховання учнів, що дає змогу повною мірою реалізувати виховну мету гуртка/секції хортингу. Також створюються умови для закріплення установок на продовження занять хортингом, ведення здорового способу життя.

Разом із батьками у гуртку хортингу можуть створюватися інформаційні куточки, в яких розміщують повідомлення, оголошення загального змісту з життя гуртка, про результати оздоровчих занять та змагань з хортингу, досягнення кращих вихованців тощо.

Отже, зазначені педагогічні умови сприяють підвищенню ефективності виховання учнів у процесі занять хортингом; роблять навчально-тренувальний процес на заняттях хортингу привабливим для дітей та учнівської молоді, їхніх батьків, навчального закладу.

6.5. Зміст, форми і методи виховання учнів ЗНЗ у процесі занять хортингом

Ефективність виховання учнів ЗНЗ у процесі занять рухливими іграми з елементами хортингу та вправами хортингу забезпечується на уроках фізичної культури, спортивних годинах, секційних заняттях і під час позаурочної спортивно-масової діяльності. Завдяки спільним зусиллям батьків, учителів фізичної культури, тренерів з хортингу виховання учнів стає повноцінним складником усього навчально-виховного процесу ЗНЗ.

Зміст виховної роботи під час занять хортингом спрямовано на: поглиблення знань учнів щодо сутності понять «хортинг» і «воля», про історію хортингу, спортивні традиції рідної школи, місцевості, правила техніки безпеки в процесі занять хортингом і в житті загалом. Велика увага приділяється розширенню обізнаності учнів стосовно організаційних форм спортивно-масової роботи, різних ігор з елементами хортингу; здійсненню власного вибору в складних спортивних, життєвих ситуаціях і вмінню самостійно знаходити вихід з них без підказки батьків, учителів і однокласників.

Це сприяє формуванню інтересу учнів до спортивної історії хортингу, занять хортингом у спортивних секціях та гуртках; позитивному ставленню й мотивації до спортивно-масової роботи; бажання брати участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу; збагачувати досвід у взаєминах з однолітками, батьками, педагогами під час занять хортингом.

Виховання учнів у процесі занять хортингом передбачає:

- мобілізацію знань учнів для вирішення навчально-тренувальних проблем у конкретних спортивно-масових обставинах та у процесі занять хортингом, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди;
- розвиток уміння в конкретних вчинках проявляти позитивне ставлення до спортивно-масової роботи та занять з хортингу і волюву цілеспрямованість;
- активну участь школярів у підготовці, організації і проведенні змагань з хортингу;
- систематичне проведення ігор з елементами хортингу, спрямованих на створення сприятливого клімату в спортивному колективі, колективі класу, школи;
- створення умов, за яких учні мають можливість допомагати вчителю фізичної культури, тренеру з хортингу під час тренувальних занять.

Ключовою формою виховання учнів ЗНЗ визначено *гурткові та секційні заняття з хортингу*.

Зміст функціонування спортивних секцій та гуртків з хортингу передбачає організацію планових занять, а також щоденних занять з самопідготовки під керівництвом тренера з хортингу або учителя фізичної культури; надання допомоги батькам і членам родини у вихованні учнів; створення сприятливих

педагогічних умов та надання кваліфікованої допомоги учням у підготовці до занять з хортингу; сприяння проведенню спортивних заходів, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я учнів; організацію змістовного дозвілля тощо.

У процесі секційних занять з хортингу школярі мають змогу: зняти розумову втому після уроків у школі, набути вмінь самозахисту та самооборони, сформувати лідерські й особистісні якості, що розвиває вміння партнерства і взаємодії в спортивному колективі школи та за місцем проживання.

Підставою для набору учнів у спортивні секції, гуртки з хортингу для учителів і тренерів є написання заяв їхніми батьками або членами родини й узгодженість організаційних питань з керівництвом школи, яке забезпечує заняття необхідною матеріально-технічною базою, умовами для переодягання учнів та дотримання норм особистої гігієни тощо. Зарахування учнів у спортивні секції, гуртки з хортингу та їх відрахування здійснюються безпосередньо тренером з хортингу або вчителем фізичної культури загальноосвітнього навчального закладу.

Заняття спортивних секцій, гуртків з хортингу, зазвичай, проводяться у другій половині дня, в час, відведений для самопідготовки, спортивної години, ігор та самостійної роботи учнів.

Тривалість занять з хортингу відповідає віковим та індивідуальним особливостям школярів, періодичність занять становить 2, 3 або 4 рази на тиждень. Розклад секційних занять з хортингу узгоджується із розкладом занять інших гуртків різних профільних напрямів.

Продуктивною формою виховання учнів у процесі занять хортингом є *Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот»*. У процесі підготовки й проведення гри учні здобувають відповідні знання, у них формуються уміння, необхідні їм як майбутнім захисникам Вітчизни. Підготовка до гри «Хортинг-Патріот» зі школярами відбувається на уроках фізичної культури і в позанавчальний час (детально цю гру описано в параграфах 5.2 і 5.3).

Однією з форм виховання учнів у процесі занять хортингом є проведення різних свят, змагань на призи відомих спортсменів. Прикладом може бути *фізкультурно-оздоровче свято до*

Дня фізичної культури та спорту. Під час його проведення стимулюється мотивація учнів до занять хортингом і спортом загалом, підвищується їхня активність, ініціативність, винахідливість.

Дієвість виховання учнів у процесі масових форм роботи залежить від особистого прикладу учителів фізичної культури, тренерів з хортингу, а також вміння організувати й проводити спортивно-масові заходи. Основні методи роботи зі школярами під час спортивних свят, змагань на призи відомих спортсменів: створення ситуації успіху, заохочення, доручення, уподібнення.

Ефективною формою виховання учнів у процесі занять хортингом є *фізкультурні хвилинки з елементами хортингу*. Під час таких заходів учні протягом хвилини виконують фізичні вправи з помірним навантаженням у перервах між уроками, а також в коротких паузах на уроці для розминки.

Цікавими і корисними для учнів можуть бути *виховні бесіди*, під час яких учителі фізичної культури, тренери з хортингу мають можливість розповідати учням історії про українське єдиноборство хортинг, випадки, коли яскраво проявлялися вольові якості школярів під час проведення тренувальних занять і спортивних змагань на першість класу, школи тощо.

Однією з ефективних форм виховання учнів є *рухливі ігри* з елементами хортингу. Вивчення таких ігор сприяє розвитку уважності, відповідальності, дисциплінованості, безпечності, наполегливості учнів.

Зміст рухливих ігор передбачає, щоб одна дитина догнала іншу. Прикладом рухливих ігор для учнів початкових класів можуть бути: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «Чарівники» тощо. Нижче наведено детальний опис окремих таких ігор.

Гра «Хитра лисиця». Один учень виконує роль Лисиці. Він тихенько стоїть, поки діти не запитають три рази «Хитра Лисице, де ти?». Потім учень відгукується і доганяє учасників гри. Під час гри «Хитра лисиця» вихованець, який виконував роль Лисиці, може довго не відгукуватися на запитання дітей: «Хитра Лисице, де ти?». Лисиця повинна стояти і мовчати, тому що вона хитра. Але до якого саме моменту вона має мовчати, вибирає сама.

Гра «Ведмідь і бджоли». Один вихованець навпочіпки тікає від Бджіл – інших дітей. Хто перший наздогнав – той стає Ведмедем і тікає. Вихователь звертає увагу на помилки, зазначає, як треба лазити на колінках, пропонує подивитися на товариша, який робить рух правильно, а потім продовжує гру. Зміст рухливих ігор для учнів підбирається вчителями фізичної культури таким чином, щоб виконання головної ролі постійно змінювалося. Тому плануючи ту чи іншу гру, вчителі фізичної культури, тренери з хортингу завчасно знають, які саме навички та якості має розвивати й закріплювати конкретна рухлива гра, оскільки в одній грі переважає біг, в іншій – метання, є ігри, які потребують витримки, інші – спритності тощо.

Велику популярність серед учнів початкових класів мають ігри дисциплінарного характеру:

1. *«Хто швидше?»*. Група хортингу ділиться на дві команди: дівчаток і хлопчиків, які шикуються за зростом в одну шеренгу. За сигналом педагога «Розійдись!» діти рухаються по залі в різні боки. За командою «В шеренгу шикуйсь!» учні стають в одну шеренгу за зростом, як перед початком заняття, а педагог фіксує, хто швидше вишикувався, дівчатка чи хлопчики.

2. *«Група, струнко!»*. Діти шикуються в одну шеренгу. Педагог, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Учні їх виконують лише в тому випадку, якщо перед командою вимовлялося слово «група». Якщо цього не було, то реагувати на команду не треба. Той, хто допустив помилку, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають ті діти, які виявилися найбільш уважними й тому залишилися на своєму місці.

3. *«Запам'ятай своє місце»*. Педагог шикує гравців у певному порядку. Діти мають запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться. За сигналом педагога кожен гравець повинен зайняти своє місце.

Після проведення рухливих ігор учням можна запропонувати вікторини й такі «відповідайки»:

- Рухливі ігри бувають...
- М'ячі бувають...
- Коли з'являються синці? ...
- Чому згинаються коліна? ...
- Чому швидше б'ється серце? ...

- Де і як згинаються руки? ...
- Навіщо згинаються ноги? ...
- Бути сильним означає ...
- Бути здоровим – це ...

Вихованню учнів ЗНЗ під час занять хортингом сприяють також *індивідуальні вправи*. Наприклад:

1. Присідання на одній нозі з допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.

2. Віджимання в упорі лежачи.

3. Лежачи на спині, піднімання обох ніг і опускання їх за голову.

4. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги тощо.

Вправи для роботи у парах:

1. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

2. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається на його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

3. Стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

4. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

У процесі занять хортингом важливим є формування специфічних психічних властивостей: відчуття дистанції до суперника під час обміну умовними ударами, відчуття положення суперника при захваті у стійці та в партері. Під час тренування таких відчуттів доцільно використовувати *метод контрастних завдань*, зміст якого полягає в проведенні навчальних двобоїв із суперниками різного зросту, ваги та сили;

зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, що суттєво відрізняються за структурою дії: довгий – короткий захват, дальня – ближня дистанція тощо.

Під час формування «відчуття суперника» важливо поінформувати учнів про результативність рухів, повне зосередження уваги на виконуваних діях, врахувати настанови вчителя фізичної культури, тренера з хортингу на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника, зважаючи на його бойову стійку тощо.

У проведенні змагань з хортингу успішність тактичної діяльності учнів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти умовного двобою між школярами, оскільки увага відіграє особливу роль у захисних діях хортингіста. У зв'язку з цим важливим є вміння своєчасно мобілізувати та розслабляти увагу. Під час навчання тактики двобою хортингу, здійснення тактичної підготовки школярів-хортингістів великого значення надається застосуванню *спеціальних вправ для тренування уваги* як за правилами першого раунду, так і за правилами другого раунду комплексного двобою з хортингу.

У процесі виховання учнів засобами хортингу суттєвим є тактичне мислення хортингістів, яке виступає однією з психічних якостей, що істотно впливає на успішність навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Для розвитку в учнів тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений хорт – майданчик двобою, навчальний двобій із двома школярами, двобій із зав'язаними очима, рухливі та спортивні ігри з двома м'ячами, що сприяє вихованню учнів в процесі занять хортингом.

Організуючи фізкультурно-масову роботу, тренери з хортингу, учителі фізичної культури, вихователі іншого спортивного гуртка можуть долучати до тренувального процесу *вправи з граничним напруженням м'язів* (ураховуючи індивідуальні можливості кожного школяра), на досягнення максимальної швидкості, високе напруження уваги (бути зосередженим), переборення негативних психічних станів (стомлення), рухів і доведення розпочатої справи до кінця. Ці вправи можуть бути індивідуальні й групові.

Для формування у юних школярів-хортингістів морально-вольових якостей та емоційної стійкості застосовують спеціальні *прийоми*:

1. Мобілізація сили школярів-хортингістів шляхом різних ігор, уведених у тренувальні двобої (рухливі ігри, які найбільш зацікавили й викликали інтерес у школярів). Для підсилення цього прийому спеціально проводять серію двобоїв, даючи одному із суперників фору в дві-три оцінки (кілька балів). Це стимулює школяра до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги.

2. Задіяння в послідовних навчальних двобоях учнів, які відпочили. Для підвищення атакуючої активності школяра-хортингіста проводиться заміна спаринг-партнера. Це виконується кілька разів протягом умовного двобою. Ситуації двобою постійно загострюються, темп підвищується, зростають активність і швидкість.

3. Створення умов, що максимально наближені до спортивних змагань з хортингу.

Під час організації спортивних змагань учнів з хортингу дієвим є визначення для них *проміжних завдань*. У застосуванні цього прийому для досягнення визначеної мети послідовно протягом тренувального процесу ставиться конкретне завдання, на виконання якого спрямовуються зусилля школяра-хортингіста. Також ефективними є повторні самонакази, а саме: перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання, запропоноване учителем фізичної культури, тренером з хортингу. В найнапруженіші моменти тренувань їх можна вимовляти вголос.

Тренери з хортингу приділяють велику увагу створенню позитивного переддвобійного стану психофізичної готовності учнів. Це запобігає виникненню негативних станів – передстартової лихоманки, апатії та самозаспокоєння. Для цього тренери використовують такі *прийоми управління та самоуправління передстартовим станом хортингістів*:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) двобою (рухливих ігор). За допомогою цього прийому тренерам з хортингу та учителям фізичної культури вдається підвищити адекватність виконання технічних прийомів,

розв'язати тактичні завдання, усунути перезбудження учнів, зняти хвилювання, перемкнути увагу учнів з неприємних переживань на конструктивні моменти двобою або рухливих ігор з елементами хортингу.

2. Аналіз думок, негативних емоцій, станів, унаслідок чого стає зрозумілою необґрунтованість і незначущість переживань, що турбують учня-спортсмена.

3. Перенесення думок учнів із майбутнього двобою (рухливих ігор з елементами хортингу) на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на двобій (рухливу гру з елементами хортингу) з пасивного на активний. Для цього вчитель фізичної культури, тренер з хортингу проводить постійну роботу щодо навчання школярів-хортингістів уміння керувати своїми емоційними станами, постійно наголошуючи і пояснюючи недопустимість концентрування думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступний двобій (рухливу гру з елементами хортингу) – перегляд кінофільму, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

6. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання під час підготовки до двобою (рухливої гри з елементами хортингу), особливо в день змагань.

7. Моральна підтримка хортингіста тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують школяра, надають йому сил, упевненості й наполегливості

Трапляються випадки, коли тренеру з хортингу для стимулювання учня треба підбадьорити його або «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Для цього педагог акцентує увагу хортингіста на значущості перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, бути наполегливим, посилаючись на здібності, талант учня, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів, наголошуючи на подальших перспективах тощо.

Учні ЗНЗ можуть залучатися разом із тренерами з хортингу й учителями фізичної культури до облаштування спортивної кімнати з національного виду спорту України «Хортинг» для

зберігання необхідного спортивного інвентарю, особистого екіпірування учнів, аптечки з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги, первинних засобів пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти.

За наявності відповідних умов можна створити *кабінет хортингу*. У кабінеті можна презентувати різновиди спортивного екіпірування, спортивні нагороди учнів (кубки, медалі, почесні дипломи, грамоти), колекції фотографій з цікавими епізодами поєдинків та технічного проведення ударів і кидків під час змагань з хортингу тощо. Також школярі можуть допомогти зробити напис на входних дверях спортивної кімнати з назвою «Кабінет хортингу». Крім того, на входних дверях кабінету чи спортивної кімнати доцільно зробити цифрове позначення класу, за яким він/вона закріплений/а.

У загальноосвітніх навчальних закладах також можна організовувати *куточки науково-методичної літератури* з питань хортингу; збирати фотографії про змагання, майстрів спорту з хортингу, плакати, оголошення, календарі з емблемами хортингу, готувати фотостенди із зображенням кращих учнів секції, настінні газети з інформацією про успіхи учасників секції з хортингу; створювати класні куточки, де фіксувати права і обов'язки учнів, правила їхньої поведінки у класі, кабінеті, на тренуваннях.

Учні ЗНЗ залучаються до організації *виставки малюнків, віршів* спортивної тематики та про хортинг; готують матеріали до наступних змагань з хортингу, додаткову інформацію відповідно до навчальної програми з хортингу, зокрема про життєвий і творчий шлях відомих спортсменів. Вони також можуть збирати інформацію про спортивну історію хортингу й спортивні традиції рідної школи, місцевості, спортивні та рухливі ігри з елементами хортингу тощо.

Отже, основними формами виховання учнів у процесі занять хортингом визначено: заняття з хортингу під час позакласної роботи; змагання з українського виду спорту «Хортинг», дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», фізкультурно-оздоровче свято до Дня фізичної культури та спорту, фізкультурні хвилинки з елементами хортингу, свято «Веселі старти», рухливі ігри з елементами хортингу; змагання

на призи українських спортсменів; походи місцями спортивної слави земляків; тематичні бесіди «Бути наполегливим», «Я та моя спортивна команда», «Я хортингіст»; відвідування музеїв, перегляд фільмів спортивної та виховної тематики; зустрічі з відомими спортсменами; святкування перемог наших спортсменів на міжнародній арені тощо.

Основними методами роботи з учнями ЗНЗ є: метод змагання, заохочення, створення ситуації успіху, міжособистісного діалогу, пошуку.

Орієнтовний план проведення позакласного заходу з хортингу серед учнів 5–9, 10–11-х класів

Загальні організаційні питання:

1. Клас ділиться на дві рівні за силою команди.
2. Кожна команда має свою назву і девіз.
3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.
4. Кожен етап змагання має свою назву.
5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи змагання:

1. «Знання» – командам одночасно ставлять питання з історії, методики, спортивної практики хортингу (історія виникнення, що виховує хортинг, етикет, правила змагань, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хвилин команди повинні дати правильну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожен учасник команди бере участь в естафеті з додаванням акробатичних елементів хортингу (перекиди вперед, назад, переворот боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – команди приймають положення «сидячи» з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30°. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. *«Регбі на колінах»* – від кожної команди участь у грі беруть 5 осіб. Пересуваючись по хорті на колінах і передаючи один одному м'яч, учні намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, яка зробить найбільшу кількість «заносів».

6. *«Кидок»* – участь бере вся команда. Учасники утворюють пари. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, яка виконала найбільшу кількість кидків.

7. *«Лава на лаву»* – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У підсумку змагання перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів. Таке змагання з елементами хортингу підвищує інтерес до тренувань підготовлених учнів, а також дає змогу залучати до занять хортингом початківців. Окрім цього, воно сприяє згуртованості учнівського колективу, створює умови для вияву вольових і моральних якостей (наполегливості, доброзичливості, взаємопідтримки, співчуття тощо).

6.6. Використання діагностичних методик у хортингу

Моніторинг підготовленості школярів з хортингу є одним із найбільш важливих завдань керівника гуртка чи секції. Моніторинг допомагає вирішити ряд складних педагогічних завдань: виявляє рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей, оцінює якість технічної і тактичної підготовленості юного хортингіста. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих учнів, так і цілих груп, проводити спортивний відбір для занять цим видом спорту у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах, для участі у спортивних змаганнях; здійснювати відносно об'єктивний контроль за навчанням школярів, виявляти перевагу і недоліки застосовуваних засобів, методів і навчання, форм організації занять з хортингу; обґрунтовувати норми (вікові, індивідуальні) загальної фізичної підготовленості учнів.

Завдання тестування зводяться до такого:

- навчити самих учнів визначати рівень особистих знань і умінь в хортингу, власної фізичної підготовленості та планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;
- стимулювати юних хортингістів до подальшого підвищення спортивної майстерності, свого фізичного стану (форми);
- знати вихідний рівень розвитку рухової здібності та її динаміку за певний час тренувань;
- створити систему контролю якості навчально-тренувального процесу з хортингу, що враховує динаміку зростання показників рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів.

Тренер за динамікою рівня підготовленості юного хортингіста зможе судити про ефективність навчально-тренувального процесу й загального фізичного виховання, коригувати його. Зберігати, накопичувати й оперативно аналізувати наявну спортивно-методичну інформацію дасть змогу наявність комп'ютерної техніки.

Заклади освіти можуть використовувати контрольні нормативи, запропоновані у програмі хортингу. Ознайомитися з ними можна на офіційному сайті Української федерації хортингу про підсумок моніторингу за 2015/16 навчально-тренувальні роки.

Результати подібного тестування учнів дають їм можливість створити власні ситуації успіху. Порівнюючи результати, юний хортингіст починає розуміти, яким він хотів би стати в майбутньому. Це є хорошою мотивацією до навчання і тренування, подолання труднощів.

Організація та методика моніторингового дослідження може передбачати *медико-біологічний контроль*, який проводиться медичною установою. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена-школяра, антропометричні та фізіологічні показники, на спеціальному контролі перебувають питання про допуск спортсмена-школяра до змагань тощо.

Для допущення учнів до занять хортингом здійснюється:

- діагностика спортивної придатності учня, оцінка його функціонального стану;
- контроль перенесення навантажень на заняттях;

- оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних занять;

- санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання юних спортсменів.

Окрім цього, забезпечується контроль впливу фізичних вправ на організм учнів за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності.

У процесі навчання учнів хортингу використовують етапний, поточний та оперативний контроль. Основні завдання етапного контролю – визначення змін у стані школяра-хортингіста під впливом досить тривалого періоду тренування та розроблення стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвитку різних сторін підготовленості, виявити недоліки в ній та резерви подальшого вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального та виховного процесу на окремий період або увесь макроцикл.

Найефективнішою видається така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводиться тричі – на першому та другому етапах підготовчого та у змагальному періодах.

Під час поточного контролю оцінюють роботу різної спрямованості, визначають фази стомлення у школярів-хортингістів під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес навчально-виховного процесу протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов тощо.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму хортингіста на окремі вправи та вживають відповідних заходів для досягнення реакцій, що приводять до заданого навчально-виховного ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються на заняттях і стимулюють розвиток відповідних якостей та здібностей: оперативна корекція параметрів навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) для отримання заданих реакцій тощо.

Таблиця 2

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінювання спеціальної тренуваності та розроблення індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення виховного і навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінювання функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розроблення рекомендацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо функціонального стану учнів, електрокардіографія, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, у процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні спостереження, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теплінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу

Під час контролю оцінюють: ефективність змагальної та навчально-виховної діяльності; рівень розвитку в учнів рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості; можливості окремих функціональних систем і механізмів, що належать до чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність; реакція організму школярів-хортингістів на пропоновані тренувальні навантаження; особливості перебігу процесів стомлення та відновлення; показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: виконання вправ, проведення окремих занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів.

Методика моніторингового дослідження у процесі занять хортингом також передбачає здійснення педагогічного контролю, що об'єднує візуальний огляд учнів перед початком занять, під час занять і після тренувального, навчально-виховного процесу.

До критеріїв оцінювання стану школяра-хортингіста належать: зовнішній вигляд, одяг і поведження, психічний стан, усміхненість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність.

Також звертається увага на фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги і затримка в рості за сприятливих умов сну та харчування.

Психологічна оцінка стану школяра-хортингіста є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводять оперативно у процесі виконання однієї групи фізичних вправ. Тестування кожного школяра-хортингіста проводиться за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Рівень фізичного здоров'я учнів може оцінюватися за допомогою експрес-оцінки Г. А. Апанасенка, заснованої на комплексі клініко-фізіологічних показників, що мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною продуктивністю учня. Така оцінка здатна дати об'єктивну інформацію про ступінь досконалості процесів розвитку і рівень фізичного здоров'я учня.

У процесі оцінювання використовують такі *показники*:

- життєвий індекс;
- силовий індекс;
- індекс Робінсона;
- ваго-ростовий індекс;
- індекс Руф'є.

Самопочуття, активність і настрої школярів оцінюються за допомогою окремого опитувальника.

Груповими психічними характеристиками хортингістів є:

– психологічна атмосфера в команді – оцінюється за допомогою методики, в якій наведено десять протилежних за змістом слів, а саме: дружелюбність – ворожнеча, цікавість – нудьга тощо;

– стосунки у команді – оцінюються за допомогою методики, в якій як істотні ознаки обрано:

- «добре – погано»;
- «подобається – не подобається»;
- «приємно – неприємно».

Отже, рівень здоров'я, фізичних і психічних якостей команди хортингістів може визначатися за такими показниками:

- біг 100 м;
- човниковий біг 8х8 м;
- метання гранати, м;
- стрибки через скакалку за 30 с, кількість разів;
- стрибок у довжину з місця, см;
- кистьова динамометрія, кг;
- підтягування, кількість разів;
- біг 1000 м;
- мотивація досягнення, бали;
- самопочуття, бали;
- активність, бали;
- настрої, бали;
- атмосфера в групі, бали;
- стосунки в команді, бали;

Моніторинговий контроль виконують не тільки з метою визначити рівень підготовки учнів та ефективність пропонованих завдань, а й для дотримання техніки безпеки та уникнення можливих травмувань учнів.

Діагностика вихованості учнів у процесі занять хортингом повинна здійснюватися за допомогою відповідних критеріїв та показників. Наприклад, враховуючи теоретичні основи моделювання виховного процесу під час занять хортингом (див. Розділ 2), *критеріями* вихованості вольових якостей учнів є: когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісно-практичний (вчинково-діяльнісний).

Когнітивний критерій визначається за такими *показниками*, як уявлення про сутність волі та відповідні психофізичні й виховні можливості хортингу; знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості; розуміння молодшими школярами цілей та змісту занять хортингом.

Емоційно-ціннісний критерій характеризується такими *показниками*: прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять хортингом; інтерес до успіху у процесі занять хортингом; бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу.

Діяльнісно-практичний критерій має такі *показники*: участь у підготовці та організації занять хортингом; здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять хортингом; уміння завершувати розпочату справу до кінця, виявляти волю у вчинках та під час занять хортингом. Критерії і показники вихованості учнів експериментальних шкіл наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

**Критерії і показники вихованості вольових якостей учнів
у процесі занять хортингом**

Критерії	Показники
Когнітивний	Уявлення про сутність вольових якостей та відповідні психофізичні й виховні можливості хортингу
	Знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості
	Розуміння цілей та змісту занять хортингом

Емоційно-ціннісний	Прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять хортингом
	Інтерес до успіху у процесі занять хортингом
	Бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу
Діяльнісно-практичний	Участь у підготовці та організації занять хортингом
	Здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять хортингом
	Уміння завершувати розпочату справу до кінця, виявляти вольові якості у вчинках та під час занять хортингом

За допомогою критеріїв і показників визначають рівні вихованості вольових якостей учнів у процесі занять хортингом, а саме: високий, середній і низький.

Учні з *високим рівнем* вихованості вольових якостей мають уявлення про їхню сутність та відповідні психофізичні й виховні можливості хортингу; високі знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил, розвиток витривалості; розуміють цілі та зміст занять хортингом. Учні цього рівня виявляють прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять хортингом, мають вольову цілеспрямованість, інтерес до успіху у процесі занять хортингом, бажання оволодіти вольовими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу. Учні з високим рівнем вихованості вміють завершувати розпочату справу до кінця, виявляти якості у вчинках та під час занять хортингом, беруть активну участь у підготовці та організації занять хортингом, проявляють здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять хортингом.

Середній рівень притаманний тим учням, які недостатньо розуміють зміст занять з хортингу, сутність волі та відповідні психофізичні й виховні можливості хортингу, мають неповні знання про способи досягнення поставлених цілей, концентрування уваги, власних фізичних і душевних сил,

розвиток витривалості, цілі та зміст занять хортингом. Учні цього рівня проявляють ситуативне прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять хортингом, зрідка виявляють інтерес до успіху у процесі занять хортингом; у них наявне нестійке бажання оволодіти якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу. Учні із середнім рівнем вихованості не завжди самостійно беруть участь у підготовці та організації занять хортингом; вибірково проявляють здатність мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять хортингом; епізодично завершують розпочату справу до кінця, виявляють волюві якості у вчинках та під час занять хортингом. Вони мають потребу в стимуляційній, спрямувальній і регуляційній допомозі під час активної участі у підготовці та організації змагань з українського національного виду спорту хортинг.

Низький рівень вихованості в учнів волевих якостей проявляється у нерозумінні сутності волевих якостей та відповідних психофізичних й виховних можливостей хортингу, відсутності знань про способи досягнення поставлених цілей, невмінні концентрувати увагу, власні фізичні і душевні сили, розвиток витривалості; неусвідомленні й нерозумінні цілей та змісту занять хортингом. Учні цього рівня у своїх вчинках не виявляють прагнення долати зовнішні й внутрішні перешкоди під час занять хортингом; не мають інтересу до успіху у процесі занять хортингом; не мають бажання оволодіти волевими якостями, беручи участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу. Учні з низьким рівнем вихованості не вміють і не хочуть самостійно брати участь у підготовці та організації занять хортингом; у них простежується небажання мобілізувати знання, увагу, фізичні сили для вирішення поставлених завдань під час занять хортингом; вони не хочуть завершувати розпочату справу до кінця, виявляти волюві якості у вчинках та під час занять хортингом тощо.

Рівень вихованості волевих якостей учнів у процесі занять хортингом можна виявити за допомогою таких методів та методик:

1. Для отримання даних за показниками *когнітивного критерію*: анкетування, тестові завдання, індивідуальні бесіди з дітьми, дидактичні вправи тощо.

2. Для отримання даних за показниками *емоційно-ціннісного критерію*: тестові завдання, бесіди, метод вирішення проблемних ситуацій.

3. Для отримання даних за показниками *діяльнісно-практичного критерію*: метод змагання, медико-біологічний контроль, педагогічне спостереження за процесом виховання учнів на уроках фізичної культури та під час проведення навчально-тренувальних занять у секціях з хортингу та вільного спілкування тощо.

Знання учнів щодо змісту таких понять, як хортинг, спортивно-масова робота досліджують з метою аналізу уявлень про спортивну діяльність за допомогою анкетування (див. Додаток).

У процесі опитування можна запитати учня про таке:

- Які відчуття найчастіше переповнюють тебе під час занять і змагань з хортингу?
- Який твій настрій під час організації змагань з хортингу та спортивно-масової роботи?
- Що найчастіше викликає в тебе позитивні емоції під час рухливих ігор, занять хортингом та в процесі спортивно-масової роботи?

Також важливою є інформація про джерела ознайомлення учнів з вольовими якостями (наполегливістю, стриманістю, старанністю), рухливими іграми з елементами хортингу, історією спорту, видами хортингу, фізкультурно-масовою роботою загалом. Отриману інформацію доцільно зафіксувати у таблиці, зразок якої представлено нижче (табл. 4).

Таблиця 4

Джерела отримання інформації учнів щодо наполегливості, стриманості, історії спорту, рухливих ігор, хортингу та фізкультурно-масової роботи

№	Відповіді дітей	Кількість	%
1	Батьки		
2	Учителі фізичної культури, початкових класів, тренери, вихователі		
3	Підручники		
4	Бабуся й дідусь		
5	Сестри й брати		

6	Старші учні		
7	Інтернет		
8	Друзі		
9	Спортивні взірці, спортсмени		
10	Кінофільми		
11	Телепрограми		
12	Спортивні гуртки, секції		
13	Позакласна діяльність		
14	Не відповіли		
	Разом		100

Під час моніторингового дослідження варто запропонувати учням дати роз'яснення щодо власних спортивних взірців (ідеалів). Результати фіксуються у таблиці (табл. 5).

Таблиця 5

Спортивні взірці для учнів

№	Відповіді	Кількість учнів	Відсотки (%)
1	Тато		
2	Мама		
3	Дідусь		
4	Бабуся		
5	Брат		
6	Сестра		
7	Учитель фізичної культури, вихователь, тренер		
8	Тренер спортивної секції, гуртка		
9	Майстер спорту з хортингу		
10	Відомі українські спортсмени		
11	Свій варіант		
12	Ніхто		
13	Не відповіли		
	Разом		100

Дієвим для визначення рівнів вихованості учнів є метод педагогічного спостереження, який використовують у процесі занять фізичною культурою, рухливими іграми, змагальної діяльності й спортивно-масової роботи.

Педагогічні спостереження мають проводитися систематично, що сприяє формуванню уявлення про кожного учня, глибшому вивченню їхньої поведінки в класі, на уроці фізичної культури. Метод педагогічного спостереження дає змогу краще визначити інтерес учнів до спортивної історії хортингу і спортивних традицій рідної школи, місцевості, спортивних та рухливих ігор, занять хортингом у спортивних секціях та гуртках; їхнє ставлення до спортивно-масової роботи, занять з хортингу, рухливих ігор; бажання дотримуватися вимог у процесі занять та досягати поставленої мети; бажання брати участь у різних формах спортивно-масової роботи з хортингу й долати зовнішні та внутрішні перешкоди тощо.

Важливим у визначенні рівнів вихованості учнів є також вивчення їхніх стосунків у сім'ї, шкільному колективі, участі в спортивному житті школи. Для цього обов'язковий момент моніторингового дослідження – *бесіди з учителями фізичної культури, тренерами з хортингу, вихователями учнів, їх анкетування.*

Бесіди й анкетування спрямовані також на те, щоб з'ясувати в учителів та педагогічних працівників, якими методиками, програмами, педагогічними умовами, формами навчально-виховної роботи вони користуються у процесі занять хортингу; що є для них головним під час організації спортивно-масової роботи; які проблеми найчастіше турбують під час проведення навчально-тренувальних занять; чи є в загальноосвітніх навчальних закладах необхідний інвентар тощо.

Результати анкетування й бесід з учителями фізичної культури, тренерами з хортингу, вихователями допомагають визначити рівні вихованості учнів у процесі занять хортингом; уточнити й удосконалити зміст виховного процесу; під час розроблення програми з хортингу визначити оптимальні педагогічні умови, форми і методи роботи для виховання учнів; окреслити, яке місце посідає виховання учнів на уроках фізичної культури, в процесі рухливих ігор та занять хортингом; забезпечити належну взаємодію школи із сім'єю для виховання

учнів; зібрати необхідну інформацію, яка допомагає ефективно виховувати і розвивати учнів у процесі занять хортингом.

Діагностувальні методи у *роботі з батьками* мають на меті збір інформації щодо складу сім'ї, професійної діяльності її членів; про те, які спортивні вподобання у сім'ях, у кожного представника та які спортивно-масові заходи організовуються; щодо особливостей взаємин батьків з дітьми, хто бере участь у їх вихованні; як проводяться вихідні дні і яке місце посідає спортивна діяльність; яке ставлення до виховання учнів засобами хортингу.

Узагальнена схема здійснення моніторингового дослідження вихованості вольових якостей учнів у процесі занять хортингом представлена на рисунку 3 нижче.

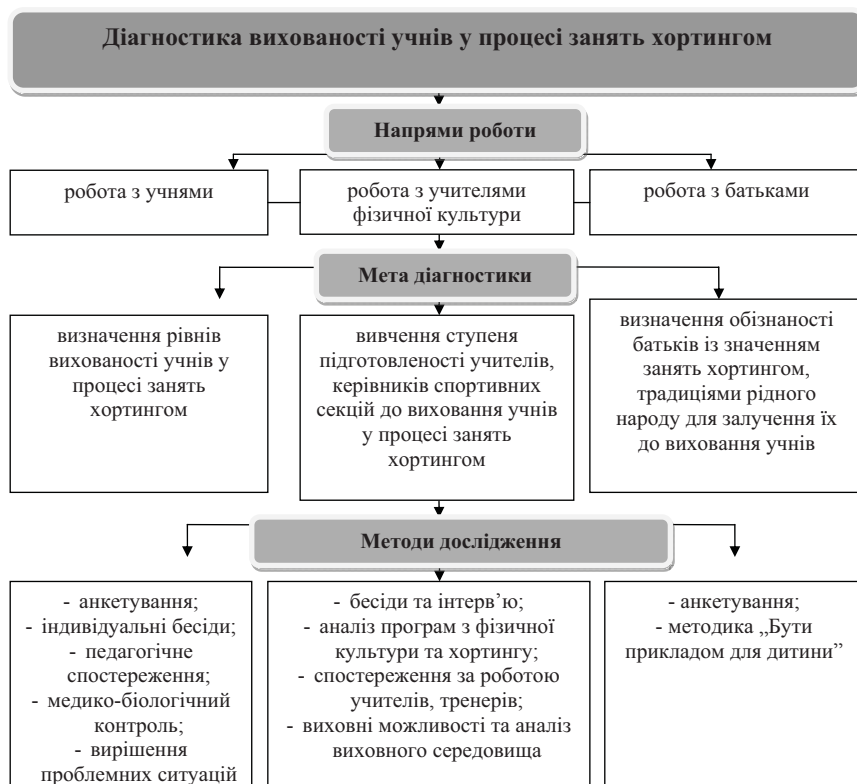


Рис. 3. Схема моніторингового дослідження вихованості вольових якостей учнів у процесі занять хортингом

Діагностування вихованості патріотичних якостей учнів засобами хортингу

Показниками діагностування вихованості патріотичних якостей учнів засобами хортингу можна визначити:

- обізнаність учнів про хортинг, його основні підрозділи, техніки і прийоми тощо та їхнє значення для захисника Вітчизни;
- розуміння сутності і складників патріотизму, способів виявлення такої якості;
- наявність в учнів знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання військового обов'язку перед Батьківщиною;
- висока дисциплінованість учнів як майбутніх захисників Вітчизни, безпосередньо військово-патріотична діяльність як фактор формування готовності до захисту Вітчизни;
- свідомий вибір юнаками і дівчатами – випускниками загальноосвітніх шкіл військових професій;
- прояв самостійності, виконання військово-спортивних завдань не одним, а кількома способами, зв'язування навчального матеріалу і випробувань з власними життєвими спостереженнями.
- ставлення учнів до свого особистого військового обов'язку.

Ознаки сформованості показників військово-патріотичної вихованості

Для виявлення патріотичних почуттів учнів може проводитися опитування, що передбачає з'ясування:

- які якості притаманні патріоту України;
- чи вважає себе учень патріотом України;
- чи впевнений, що в Україні велике майбутнє;
- чи хотів би учень жити в іншій країні;
- чи військово-спортивні конкурси та змагання змінили світогляд, якості учня. Якщо так, то які саме?

Важливо вислухати мотиви учнів, чому вони хочуть служити в українській армії. Окрім цього, юнакам і дівчатам можна запропонувати пояснити твердження:

1. Патріотизм – стиль життя.
2. Армія – школа виживання і розвитку.

При аналізі узагальнених результатів опитування команди хортингістів слід враховувати результати відповідей і міркувань усіх членів команди.

Отже, використання у процесі занять хортингом різних діагностичних методик дає змогу удосконалити відповідний навчально-виховний процес, максимально зважати на інтереси хортингістів, корегувати перебіг тренувань, тематику і форми виховних заходів, визначати пріоритетні шляхи розвитку колективу хортингістів чи хортингу загалом.

ПІСЛЯМОВА

Усім нам варто пам'ятати, що підґрунтям нашого життя в процвітаючій державі і власної безпеки особистості є патріотизм. Якщо людина добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, палко любить свою Батьківщину і працює над собою, її важко уявити деградованим п'яницею, крадієм, розпусником або наркоманом, вона не може бути зрадником, безсовісним бандитом, злодієм, вбивцею. Усі ці негативні явища просто несумісні з думками, почуттями та діями справжнього свідомого патріота-громадянина.

У результаті складних випробувань на тренуваннях з хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань з хортингу загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються юнаки і дівчата, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для оточуючих. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самотність своєї нації, а власну велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання.

Хортинг є одним із найбільш перспективних напрямів національно-патріотичного виховання дітей та молоді, оскільки закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя. За допомогою хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України.

Якщо ви, дорогі читачі, прочитали цей методичний посібник, то, сподіваємося, щиро поділятимете наше переконання: «Хортинг – це справжня школа сили і честі юного українця».

Ще кілька слів від авторів

Жанна Василівна Петрочко:

– Сподіваюсь, що цей методичний посібник стане в пригоді тренерам з хортингу, вчителям фізичної культури, усім дорослим, небайдужим до проблем здоров'я наших дітей, їхніх цінностей і намірів. Вірю, моя Україна завжди буде в надійних, сильних руках мужніх юнаків і дівчат, окрилених силою духу, гідністю і честю.

Едуард Анатолійович Єрьоменко:

– Дякую всім батькам наших учнів за те, що обрали хортинг, тренерам та інструкторам, керівникам навчальних закладів і державним службовцям, які підтримують національну спортивну ідею, а всім спортсменам раджу більше тренуватися, працювати над собою, нестримно йти до своєї мети.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Арефьев. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навчально-методичний посібник / М. М. Бака. – К. : ПВА «Книга пам'яті України», 2004. – 464 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади : [навч.-метод. посіб.] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
4. Бех І. Д. Психомаяки у виховному процесі / І. Д. Бех // Соціальний педагог, 2008. – № 5 (17). – С. 10–22.
5. Бех І. Д. Національна ідея в становленні громадянина-патріота України (програмно-виховний контекст) / Бех І. Д., Чорна К. І. // Національна академія педагогічних наук України, Інститут проблем виховання. – К., 2014.
6. Бех І. Д. Патріотизм: сучасні ознаки та орієнтири виховання / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2015. – № 1–2 (1021–1022). – С. 3–6.
7. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
8. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
9. Воспитание: современные парадигмы : [моногр.] / А. К. Быков, И. А. Липский, Л. Е. Никитина, О. Г. Прохорова и др.; [под общ. ред. З. А. Богишева и А. К. Быкова]. – М. : Моск. Север, 2006. – 160 с.
10. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
11. Выготский Л. С. Психология развития как феномен культуры : [избр. психол. тр.] / Л. С. Выготский ; Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-соц. ин-т ; [авт. вступ. ст. и сост. М. Г. Ярошевский]. – М. : Ин-т практ. психологи ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 510 с.
12. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка : [учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ф. Голованова. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.
13. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : [моногр.] / [А. М. Богуш,

Л. О. Варяниця, Н. В. Гаврик та ін. ; за заг. ред. Н. В. Гавриш]. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 368 с.

14. Духовні потреби дітей України : [моногр.] / під заг. ред. Ж. В. Петровича. – К. : Видавн. дім «Калита», 2005. – 108 с.

15. Дятленко С. М. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни» / С. М. Дятленко, В. І. Ганчева, Є. Ю. Василенко, С. І. Жевага. – Х. : Торсінг плюс, 2006.

16. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

17. Євтух М. Б. Культура взаємин : [підруч.]. – Ч.1. Самопізнання / М. Б. Євтух, Т. В. Черкашина. – Горлівка : ГДПід, 2008. – 227 с.

18. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

19. 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. – Вип. 46. – С. 233–240.

20. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 586–596.

21. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

22. 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. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

23. Єрмоєнко Е. А. Структура позитивного ставлення старших підлітків до патріотичного виховання / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету.

Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2008. – Вип. 6. – С. 265–270.

24. 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.

25. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

26. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики : [наук.-метод. посіб. / за ред І. Г. Єрмакова]. – Запоріжжя : ЦентрІон, 2005. – 650 с.

27. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства : монографія / В. В. Івашковський. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2010. – 514 с.

28. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти: Стратегія. Реалізація. Результати / В. Г. Кремень. – К.: Грамота, 2005. – 448 с.

29. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Круцевич Тетяна Юріївна ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – 43 с.

30. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 1999. – 230 с.

31. Мудрик А. В. Социализация человека : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / А. В. Мудрик – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Академия, 2006. – 304 с.

32. Основи соціальної психології : [навч. посіб.] / [О. А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко та ін.] ; за ред. М. М. Слюсаревського. – К. : Міленіум, 2008. – 215 с.

33. Петрочко Ж. В. Основи соціально-правового захисту особистості : [навч. посіб.] / Ж. В. Петрочко. – К. : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2009. – 348 с.

34. Петрочко Ж. В. Соціально-виховне середовище як умова ефективної соціалізації особистості / Ж. В. Петрочко// Соціалізація особистості : [зб. наук. пр. / за заг. ред. А. Й. Капської]. – К. : НПУ, 2006. – Т. XXVII. Педагогічні науки. – С. 16–27.

35. Петрочко Ж. В. Формування правової культури особистості в умовах дитячого громадського об'єднання : [наук.-метод. посіб.] / Ж. В. Петрочко. – Кривий Ріг : Діоніс (ФОН Чернявський Д.О.), 2009. – 141 с.

36. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсмена / В. Н. Платонов М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

37. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лукянченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 448 с.

38. Ромм М. В. Адаптація личности в социуме: теоретико-методологический аспект : [моногр.] / М. В. Ромм. – Новосибирск: Наука, 2002. – 275 с.

39. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос А. К. Кожевникової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.

40. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Фіз. виховання в рід. шк. – 2014. – № 1. – С. 38–41.

41. Фізична культура в школі: 5–11 класи : метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

42. Філософський енциклопедичний словник / за ред. М. Т. Максименко. – К. : Абрис, 2002. – 742 с.

43. Чернуха Н. М. Інтеграція виховних впливів суспільства в сучасному освітньому середовищі : [моногр.] / Н. М. Чернуха. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 302 с.

44. Чорна К. І. Патріотичне виховання старшокласників у позаурочній діяльності / Катерина Чорна // Школа. – 2012. – № 2 (74) – С. 68–74.

45. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2007. – 670 с.

46. Эльконин Б. Д. Психология развития : [учеб. пособ. для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. «Психология»]/ Б. Д. Эльконин. – М. : Academia, 2001. – 141 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

З ІСТОРІЇ КОЗАЦТВА

Перші згадки про козаків датуються кінцем XV століття. Перша документальна літописна згадка зафіксована 1489-го. Того року був похід проти татар, і в польського історика Бельського є інформація, що провідниками його були козаки. Другого разу про козаків на галицькому Поділлі маємо звістку року 1491-го. Крім того і Бельський оповідають, що того року на галицькому Поділлі скоїлася ворохобня селян проти шляхти, яка забрала у свої руки всі землі. На чолі ворохобників стояв козацький отаман на прізвище Муха. Перший документ, в якому згадано про козаків, належить до року 1499-го. То привілей великого князя київського Олександра. Грамотою тією визначено, яке мито мають міщани брати з козаків за рибальський промисел.

З початку XVI століття козаки займають уже визначну територію. Спочатку стрічаємо їх по староствах придніпровських територій (де розташовані сучасні українські міста: Верхньодніпровськ, Нижньодніпровськ, КПК Дніпровський, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Запоріжжя, Кам'янка-Дніпровська, Дніпрорудне), із подальшим розростанням поселень, наближених до річки Дніпро, Київському, Канівському, Черкаському, потім ми бачимо швидке розгалуження козацьких поселень у: Переяславському, Білоцерківському, Вінницькому, Хмельницькому старостві тощо. Незабаром розрослася козащина і змінилася настільки, що козаки не тільки вже обороняють край, але за татарські напади відплачують такими самими нападами. У 20-х роках XVI століття козаки роблять уже напади на Крим, на Очаків, на Аккерман і на Буджацьку орду (Бесарабія). Пізніше літописи декого з козацьких ватажків непевне згадують як гетьманів, але то були звичайні старости. Між ними відомі: староста вінницький і брацлавський князь Костянтин Острозький, староста Хмельницький Предслав Лянскоронський і староста черкаський і канівський Остап Дашкевич. Останній боронив край від великого нападу кримських татар, і не тільки оборонив

Черкаси, але розбив і прогнав татар. Отоді про козаків скрізь почали говорити.

З XVI століття козаччина швидко зростає і дає старостам спроможність не тільки обороняти край, але, гуртуючи численні потуги, переходити вже і на напади. Одним із здобутків таких нападничих рухів є заснування в половині XVI століття на дніпровському острові Хортиця Запорозької Січі, яка і стала колискою бойових традицій і звичаїв козацтва.

Коли число козаків розрослося, вони почали обороняти вже не тільки свої оселі, але й уходи, куди вони ходили на промисли. Під назвою «уходів» розуміються ті землі, що були приписані до Канівського, Черкаського та інших староств. До Канева, наприклад, були приписані ті землі, що займали полудневу частину Київщини, до Черкас – мало не вся Полтавщина, Херсонщина, Катеринославщина (землі сучасного Придніпров'я, Дніпропетровщина).

Найбільші обшири землі належали до Остра, Любеча, Києва і Черкас. Ціну цих уходів становив не ґрунт, а ті багатства, які там експлуатувалися, себто риба, звірі тощо. Уходникам було небезпечно в цих неоселих пустих землях: татарам завжди можна було їх непокоїти. Вони нападали на них, ловили, забирали в полон, відбирали поживу. З іншого боку, уходники повинні були, повернувшись додому, дати десятину заробітку старостам. Через те самі старости дбали про оборону уходів.

Один енергійний староста першої половині XVI століття канівський і черкаський, князь Дмитро Вишневецький, задумав протягти козацький кордон, щоб оборонити ті землі, куди уходники ходили на промисли. Він зорганізував контингент козаків, які по черзі ходили на низ Дніпра і там вартували уходи від нападів татар. Для фізичної та військової підготовки їм було необхідно тренуватися і постійно підтримувати бойові навички. Ці козаки на зиму верталися додому, а навесні виходила вже нова група.

Ще за часів Дмитра Вишневецького (за літописами: Байди-Вишневецького) козаки збудували собі там фортецю, але де саме вона була, точне її розташування тепер не можна вказати. Відомо лише, що одна була на острові Хортиця, друга – на Томаківському острові. Одне тільки певно, що вона була на низах Дніпра. Це й був перший початок Запорозжя,

яке змінилося в самостійну громаду. Козаччина теж потроху розвивалася: поселенців прибувало, козаччина збільшувалася переселенцями з інших земель, Україна робилася селянською, самостійною збройною державою під авторитетом окремих отаманів козацтва. Але ж історичні відносини у Литві в другій половині XVI століття змінилися, і козацтво одразу зайняло роль опозиції до Литви. Велика переміна, яка вплинула на устрій козаччини, це Люблінська унія 1569 року.

У цей період почався активний культ військової сили козаків. У народі ходили чутки про їхню непереможну волю. Про тих хлопців, що не пройшли випробування до двадцяти п'яти років, помалу забували: вони ставали безіменними землевласниками, що не спромоглися стати воїнами, сказати «все або ніщо» і вступити до вільного козацтва, піти на Хортицю у Запорозьку Січ.

Рукопашні сутички починають популяризуватися. Можна вважати, що перемоги під час такого одноборства з представником ворожого війська відмічалися козаками як доблесні подвиги. Група найбільш відчайдушних і хоробрих запорізьких козаків перед боєм виходила зі строю і наближалася до супротивника ближче ніж на відстань рушничного пострілу і починала голосно або жестами знущатись і кепкувати над ворогом, доводячи його до стану розлюченості та викликаючи напруженість і нервозність у ворожих лавах. Однак часто при цьому наражались на рушнично-артилерійський вогонь, що призводило до загибелі сміливців.

Враховуючи специфіку козацького війська, зі своєрідною формою військової дисципліни і відсутністю писаних статутів, ця військова традиція була їхньою винятковою і характерною ознакою. Наприклад, поляки, татари та інші вороги запорізького козацтва подібних акцій не практикували.

Проте, окрім кепкування над противником, на такого роду розвідку покладалися також й інші, практичніші завдання. Гарно підготовлені козаки, переможці рукопашних сутичок у хорті (козацькому колі) виконували також функції бойового розвідувального дозору в сучасному розумінні. Ці особливо треновані за методиками Запорозької Січі козаки часом зустрічали авангард противника і на місці давали йому відсіч.

У ті історичні часи слово «хорт» у козацькому середовищі, окрім поняття «коло козаків для проведення сутички» або «вільне козацьке коло», мало кілька понять: «поєдинок українських козаків із ворогами перед боєм», «двобій окремих воїнів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво»; «бій, боротьба між противниками»; «поєдинок, турнір, двобій, дуель»; «боротьба думок, поглядів»; «випробування юнаків».

Двобій окремих лицарів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво рукопашної сутички, вміння триматися на коні, були улюбленими військовими видами спорту українських козаків. Про ті події існують козацькі прислів'я, про окремі сутички, поєдинки українських козаків з ворогами перед боєм: «Тоді будеш, вражий ляше, вдачею хвалиться, коли спробуєш зі мною та й на хорті битися» (дума); «Завзятий, як перець, поки не вийде на герець» (герцем називали козацьке випробування, суперечку, боротьбу думок, поглядів тощо); «Як татарин кривдне скаже, то й на хорті мертвим ляже» (йдеться про військові перемови перед бійкою з татарським військом); «Опівдні битва притихла, але не втихав герць: сотні турків ганяли на бойовищі, прискакували то тут, то там до окопів, якомога ближче, та викликали козаків на бій» (Мак., вибр., 1956, 486); «Вершники з обох боків розступилися й дали місце для герцю» (Рибак, Переясл. Рада, 1948, 146); «Бій, боротьба між противниками; поєдинок. Все так же сяє сонце над землею, як і тоді, коли ми йшли на герць» (Сос., Солов. далі, 1957, 49); «Скільки вас полягло у важкому життєвому герці, в нелегкій боротьбі, у годину важку і похмуру» (Забашта, Квіт..., 1960, 13).

«Сьогодні в тебе був справжній хорт», – казали досвідчені козаки новачку, який пройшов перший бій з ворогом або важке козацьке тренування, випробування, фізичне тестування у період між походами. Вчили на Запорозькій Січі воювати і виживати в абияких умовах. Коли козак застигнутий в одиночку у високій траві чи в лісному чагарнику, він, щоб обманути чуття ворога, щоб збити його зі сліду, гавкав по-лисячому, вив вовком, кував зозулею, кричав степовим пугом.

«Він має хортовий вишкіл» – говорили про вправного козака, який заслуговував повагу серед воїнів за те, що гарно орієнтувався і спритно поводив себе під час шабельної чи

рукопашної сутички з ворогом. «Хіба йдеться тоді про достатки, коли хортовий козак тікає з міста у відкритий степ...», – таким патріотичним наголосом щодо оборони кордонів Хортиці виховували літні і досвідчені воїни-характерники молодих козачат. Але окрім бойової та фізичної підготовки в стані козаків були прийняті закони честі. Під впливом вимог цих законів козак мав бути не тільки сильним, а й морально порядним, не чинити зла оточуючим товаришам по козацькому куреню, а навпаки, підтримувати гарні стосунки.

Про звичаї, що впроваджувалися на Хортиці, відомо досить багато: «не можна козаку красти чуже», «не можна ламати те, що не твоє», «... брехати тільки без злого умислу та на потіху народу козацькому...» тощо. Виховання було дуже спрямованим. Усе це життя, повне зречення, повне злиднів, було сприйнято козаками для того, щоб захистити свою землю, свою неньку Україну, щоб боронити Велику Січ і увесь християнський світ від страшних турків і злих татар, які безугавно вторгалися десятками і сотнями тисяч на Україну і завжди зазначали свої набіги пожежами, розбійництвом, грабівництвом, угоном незчисленних українців і усіх слов'ян у полон. Слід сказати, що виникнення Запорозької Січі мало велике історичне значення. Для пригноблених мас українського селянства вона була могутнім оплотом у боротьбі проти феодално-кріпосницької експлуатації і польсько-шляхетського гніту. В ній знаходили притулок і підтримку представники всіх верств українського народу. Запорозька Січ запалювала народні маси на битву з поневолювачами і підтримувала антифеодальні виступи.

Або взяти втікачів з різних земель на Хортицю, яких деякі історики характеризують і називають п'яницями, ледарями, розбишаками, втікачами. Але під впливом виховної системи і хортового вишколу Запорозької Січі вони переформовували свій світогляд, виховувалися серед воїнів, загартовували характер і ставали грозною силою особистого складу Війська Запорозького. І тепер це ті втікачі, невбиті після нападів селяни, гайдаки, і ті розбишаки, котрі, перемагаючи страшні злидні, величезною самопожертвою та мужністю врятували всю південно-українську і південно-російську народність від гноблення її різними ворогами і втримали величезну територію Причорномор'я, Криму, Азову, Дону, Краснодарського і Ставропольського краю тощо.

Однак замість подяки цариця Катерина II через свого фаворита Г. Потьомкіна нещадно зруйнувала в 1775 році Запорозьку Січ, в Україні ввела кріпацтво. Вона забрала всю родючу запорізьку землю і віддала князеві Вяземському 250 тисяч десятин, князеві Прозоровському – 200 тисяч, Потьомкіну – 150 тисяч десятин із Новоросійського краю.

Це зумовило передачу бойових хортових звичаїв від Запорозької Січі на ці землі та розгалужену мережу козацьких формувань. Багато чого коштує жменя рідної землі, яку і в наш час беруть виїжджаючи з собою на чужину. Ставлення козака до рідної землі збереглося в прислів'ях і приказках, що дійшли до наших днів: «Від землі взятий, землею годуюся, в землю і піду!». Чи були коли в історії приклади, щоб втекли поодиночі і треновані козаки, і холопи, і злочинці за тисячі верст від своєї Батьківщини та серед чужого і ворожого їм народу могли заснувати особливу держава, скласти сильну демократичну, волелюбну і релігійно-ідейну громаду, цілий народ, із його своєрідним правлінням, де старшого не було, а молодший – дорівнює всім, з особливими військовими прийомами, з особливою говіркою, іншими звичаями, а головне – лицарською ідеєю лягти кістями за скривджених і пригноблених, за свої рідні землі запорозькі, за традицію і братерство Хортиці і православну віру, на диво всьому світу і на славу своїм нащадкам. Приклад в історії рідкісний, якщо не сказати – єдиний. Винятковим його назвати не можна, оскільки в історії подібного роду винятків не було і бути не могло.

Отже, козацьке бойове мистецтво, від якого і походить козацький хортинг як кулачний двобій, найбільш повно зберіг свою сакральну функцію і є трансформованим реліктом прадавньої чоловічої спілки воїнів з острова Хортиця. Ці бойові звичаї мали певний спортивний окрас, двобої проводилися і під час свят, і для загартування та прояву хоробрості не тільки воїнів, а й взагалі чоловіків, селян, рибалок, запрошених гостей, словом – усіх, хто мав бажання і був причетний до певної громади.

Місцем проведення сутичок і кулачних бійок зазвичай були: поле, берег річки Дніпро, балка, майдан, ліс тощо. Відомі в центральних місцях острова Хортиця козацькі кулачні двобої на вершині гори або пагорба, траплялися і в інших місцях

уздовж Дніпра, де пагорб змінюється курганом, як, наприклад, в якомусь хуторі чи селі. Починали бійку діти, продовжувала молодь, а закінчували дорослі.

За замітками козаків, це відбувалося так: присутні позначають хорт як відповідне широке коло – місце зустрічі суперників, часто між присутніми молодими козаками на вулиці вже і так зав'язуються кулачні двобої. Усі «хлопці» поділяються на дві компанії: жителі одного кінця села, хутора, станиці йдуть проти жителів іншого кінця стінкою на стінку – «лава на лаву». Спочатку, звичайно, засилають маленьких козачат, яких «труять один на одного». Хлопчаки набігають один на одного верхи на палицях, озброєні прутами і з криками підбадьорення. Слідом за ними вже вступають у двобій і дорослі.

Сутички козаків, особливо запеклі кулачні двобої, проводились восени, навесні близько кінця березня, а також на масницю. У цей час молодь збирається великими групами, і кулачна бійка влаштовується між двома хуторами або між хуторами, селами і станицею. У цих битвах, нарівні з козаками, беруть участь і ті, що живуть при селах, хуторах, мешканці інших регіонів краю. Іноді були винятки. У селі на масницю «битися починали ветерани у віці 70-ти років і старше, хто міг, звичайно. Вийшовши з церкви, потоптавшись і розім'явшись на майдані, тобто на головній сільській площі, яка перед церквою і перебувала, вони починали задирати один одного словесно, нагадуючи кожному про вчинені ним за його довге життя гріхи, але, що найгірше, про те, що викликало глузування і виставляло старого в безглуздому, а то й ганебному вигляді».

Пам'ять у козаків-ветеранів була хороша, і вони запросто могли пригадати піввікову і більше давності необережність або помилку один до одного. Словесна розминка переходила у взаємні поштовхи в груди і плечі, а іноді і козацький кулак свистів у повітрі, з колишньою жвавістю і точністю потрапляючи у лоба, ніс або вухо опонента. Діди-козаки швидко стомлювалися, і їх місце займали чоловіки років 60-ти. Поступово підтягувалися козаки найбільш боєздатних віків – 30–40-річні. Битва згодом знаходила правильний вигляд, козаки ставали у хорт, оточували колом бійців, і свято продовжувалося у присутності керівників куренів, польових отаманів тощо.

Під бійкою у хорті – живому колі з козаків, за межами Запорозької Січі, окрім бойового вишколу для війни з ворогом, розуміють напіворганізований спосіб вирішення напруги між селами, своєрідний внесок неодруженої молоді у зміцнення репутації свого села. З іншого боку, головним у святковій бійці слід вважати демографічний контекст: бійки як тілесна практика, пов'язана з іншим (народження, шлюб, смерть) і впливає на перебіг демографічних процесів. Дівчата дивляться на хлопців, родини формуються за певним відбором, проводиться ефективне тестування знань, умінь і навичок не тільки бойового, а й життєво-побутового характеру. Якщо хлопець вийшов у хорт – він вже стоїть на щабель вище тих, у кого не вистачає сміливості, отримує відповідну повагу і схвалення молодіжної громади, а козацькі ватажки, відповідно, відбирають собі перспективну молодь у бойові підрозділи.

ДОКУМЕНТИ ПРО РОЗВИТОК ХОРТИНГУ



МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ Мінсінім'ямолодьспорт

вул. Есипадачна, 42, м. Київ, 01601, телетайп "Теліс" 131866,
факс: (044) 289-12-94, тел.: 289-03-66, 289-12-64, e-mail: correspond@msms.gov.ua

06-02.2009 № 5.2/12342
на №

Міністерство юстиції України

Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту розглянуло запит Міністерства юстиції України від 27.02.2009 № 1986-0-33-09-38 щодо надання висновку про можливість реєстрації Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу» та повідомляє.

Хортинг - це комплексна система самовдосконалення особистості, що заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління.

Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, що виник в Україні.

Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Реєстрація Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу» сприятиме виконанню розпорядження Кабінету Міністрів України від 17.09.2008 № 1237 «Про схвалення Концепції Державної цільової національно-культурної програми розвитку Українського козацтва на 2009-2011 роки», а саме: розвитку і популяризації видів спорту, заснованих на козацьких традиціях.

Зважаючи на вищевикладене, Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту не заперечує щодо реєстрації Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу».

Заступник Міністра

Р.В. Карандєєв



МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
Мінсім'ямолодьспорт

НАКАЗ

"21" 08 2009

№ 3000

м. Київ

**Про тимчасове включення
хортингу до переліку
видів спорту, що визнані в Україні**

Відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Положення про порядок визнання в Україні видів спорту, затвердженого наказом Міністерства України у справах молоді та спорту від 28.04.05 № 76, зареєстрованого Міністерством юстиції України 01.06.05 за № 602/10882, клопотання про тимчасове визнання Всеукраїнської громадської організації "Українська Федерація Хортингу" від 10.08.09 № 12

НАКАЗУЮ:

1. Тимчасово внести до переліку видів спорту, що визнані в Україні, хортинг з 20.08.2009 року до 20.08.2011 року.
2. Рекомендувати Українській Федерації Хортингу (Єрьоменко 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 з виду спорту;
 - проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні.
3. Відділу розвитку неолімпійських видів спорту (Воронцов Ю.О.) до 20.08.2011 року підготувати висновки щодо розвитку хортингу в Україні та надати їх на розгляд комісії з визнання в Україні видів спорту.
4. Контроль за виконанням наказу покласти на департамент фізичного виховання та неолімпійських видів спорту (Артем'єв О.К.).

Заступник Міністра



Р.В.Карандєєв



МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
Мінсім'ямолодьспорт

НАКАЗ

09.02.2010

м. Київ

№ 306

Про внесення змін до
Переліку видів спорту,
що визнані в Україні

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
" 25 " лютого 2010 р.
за № 136/14481
Керівник реєструючого органу _____
підпис

Відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Положення про Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 08.11.2006 № 1573, на підставі рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 № 1/5.3.3

НАКАЗУЮ:

1. Розділ II Переліку видів спорту, що визнані в Україні, затвердженого наказом Держкоммолодьспорттуризму України від 07.02.2001 № 261, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 22.02.2001 за № 155/5346, доповнити новими пунктами такого змісту:

«71. Хортинг».

2. Департаменту фізичного виховання та неолімпійських видів спорту (О.К. Артем'єв) забезпечити державну реєстрацію цього наказу в Міністерстві юстиції України у встановленому порядку.

3. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника Міністра Дутчака М.В.

4. Цей наказ набирає чинності через 10 днів після державної реєстрації у Міністерстві юстиції України.

Міністр України у справах
сім'ї, молоді та спорту



Ю.О. Павленко



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

01135, м. Київ, проспект Перемоги, 10, тел. (044) 486 2442, факс (044) 236 1049, ministry@mon.gov.ua

Від 09.11.11 № 441-10820
На № _____ від _____

Керівникам вищих навчальних закладів
I-IV рівнів акредитації

Щодо запровадження спеціалізації
з національного виду спорту хортинг
у вищих навчальних закладах

Враховуючи, що відповідно до наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 21 серпня 2009 р. № 3000, хортинг внесено до переліку видів спорту, що визнані в Україні, та клопотання Всеукраїнської громадської організації "Українська Федерація Хортингу" (лист від 15 вересня 2011 року № 212/11), Міністерство рекомендує запровадити спеціалізацію з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців за освітньо-кваліфікаційними рівнями молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста та магістра за напрямками підготовки та спеціальностями галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини", з метою його популяризації та розвитку.

Водночас, вищим навчальним закладам, які здійснюють підготовку фахівців за освітньо-кваліфікаційними рівнями молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста та магістра за іншим напрямками підготовки та спеціальностями, пропонуємо розглянути питання щодо можливості включення до навчальних програм з фізичного виховання і спорту розділу з національного виду спорту хортинг з метою застосування елементів хортингу під час проведення занять.

Перший заступник Міністра

Є. М. Суліма

Храпатий С. В. 236-12-42



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

12.10.2015

м. Київ

№ 3724

Про надання статусу національної
спортивної федерації

Відповідно до пункту 12 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2012 року № 22 (зі змінами), та наказу Міністерства молоді та спорту України від 21 січня 2014 року № 102 "Про затвердження Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу", зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 року за № 210/24987, протоколу № 5 засідання комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08 жовтня 2015 року

НАКАЗУЮ:

1. Надати статус національної спортивної федерації такій спортивній федерації:

Всеукраїнській громадській організації "Українська Федерація Хортингу" – вид спорту "хортинг".

2. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту (Стеценко В. Г.) забезпечити:

1) укладення протягом 10 днів договору про співпрацю з вищезазначеною спортивною федерацією;

2) контроль за неухильним виконанням спортивною федерацією умов договору;

3) контроль за своєчасним поданням спортивною федерацією звіту про стан виконання договору про співпрацю.

3. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації (Вернигора Н. О.) забезпечити розміщення наказу на офіційному веб-сайті Мінмолодьспорту.

4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Міністр молоді та
спорту України



І. О. Жданов



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Мінмолодьспорт

вул. Еспланадна, 42, м. Київ, 01601, тел.: (044) 289-03-66, 289-12-64, факс: 289-12-94
e-mail: correspond@msms.gov.ua, Код ЄДРПОУ 38649881

№ _____
на № _____ від _____

Президенту всеукраїнської
громадської організації "Українська
Федерація Хортингу"
Єрьоменко Е. А.

Про надання статусу національної
спортивної федерації

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

Відповідно до статті 20 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", підпункту 30 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02.07.2014 № 220, пункту 4 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18.01.2012 № 22 (зі змінами), пункту 8 розділу V Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту від 21.01.2014 № 102, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 04.02.2014 за № 210/24987, повідомляємо Вас про те, що рішенням комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08.10.2015 (протокол № 5) всеукраїнській громадській організації "Українська Федерація Хортингу" (далі – Федерація) надано статус національної спортивної федерації з виду спорту "хортинг".

Відповідний наказ Мінмолодьспорту від 12.10.2015 року № 3724 розміщено на веб-сайті Мінмолодьспорту у розділі "Нормативна база фізичної культури і спорту Мінмолодьспорту".

З метою забезпечення своєчасного укладення договору про співпрацю між Мінмолодьспортом та Федерацією з виду спорту "хортинг" згідно з пунктом 13 Положення пропонуємо Вам у триденний строк опрацювати проект договору, який надіслано на електронну пошту Федерації.

З повагою

Заступник Міністра

Я. В. Войтович

Колодяжний. 2890998

М2 Міністерство молоді та спорту України
№8338/5.3 від 16.10.2015

23



КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ (проект)

Важливим складником державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту.

Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про винятково високу ефективність засобів фізичної культури і спорту, хортингу в профілактичній діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом, курінням та правопорушеннями, особливо серед молоді.

У Концепції охорони здоров'я населення України на період до 2016 р., схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2012 р. № 5402, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 4 жовтня 2010 р. № 1755, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту від 18.07.2013 р. № 5/121).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

- визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);
- підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;
- єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;
- гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою і спортом для усіх категорій і груп населення;

– взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;

– визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Хортинг – національний вид спорту України – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені).

I. Характеристика стану розвитку хортингу в Україні.

Нині, ґрунтуючись на матеріалах офіційних засобів масової інформації та результатах спортивних змагань, можна зробити висновок, що стан розвитку хортингу в Україні не є повною мірою задовільним.

Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

Зменшується кількість дітей і юнаків, які займаються масовим хортингом, як в абсолютному вираженні, так і в процентному співвідношенні до інших видів спорту.

Знижується доступність хортингу через зростання платних секцій та шкіл.

Недостатньо приділяється уваги розвитку найбільш перспективної форми хортингу – клубного спорту.

Через низьку організацію системи турнірів та інших видів змагань неможливо уявити хортинг конкурентоспроможним продуктом порівняно з іншими видами закордонних єдиноборств. Турніри регіонального та клубного рівня втрачають свою привабливість і видовищність.

Спорт вищих досягнень продовжує значною мірою превалювати над масовим спортом, через що відчувається різкий брак підготовленого резерву спортсменів.

Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів.

Бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового хортингу, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток хортингу.

Відсутній механізм проведення змагань клубного хортингу загально регіонального і всеукраїнського рівнів, а також перспективи зростання для спортсменів – членів клубів.

II. Мета і завдання Концепції.

Основна мета Концепції – створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через досягнення конкретних результатів у:

- забезпеченні масовості хортингу за допомогою неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами;

- формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

- підготовці резерву та гідному виступі українських хортингістів на міжнародних змаганнях вищого рівня;

- досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу;

- формуванні ефективної системи фінансування хортингу в Україні.

Основні завдання у розвитку хортингу:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися хортингом.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.

5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку хортингу.

7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.

8. Створення і використання ефективної системи підготовки хортингістів високого класу.

9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.

10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять хортингом.

11. Побудова ефективної системи пропаганди хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

III. Основні принципи реалізації Концепції.

З метою успішної реалізації Концепції доцільно керуватися такими принципами:

Головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність – його потреба у всебічному розвитку своєї особистості.

Цілісність особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності. При цьому пріоритетними компонентами в процесі заняття хортингом повинні виступати самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

Безперервність фізичного виховання, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їх заняття хортингом і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

Консолідація дій органів влади усіх рівнів, у тому числі органів самоврядування, організацій, клубів, громадських об'єднань і громадян, спрямованих на розроблення і реалізацію комплексних програм розвитку хортингу.

Диференційований підхід до організації заходів з розвитку хортингу з урахуванням специфіки та цільової установки на розвиток:

- масового традиційного хортингу (фізична культура і спорт для всіх);
- хортингу як професійного спорту (олімпійського хортингу);
- хортингу як професійно-комерційного спорту (видовищного хортингу);
- хортингу як професійно-прикладного спорту (бойового хортингу в силових відомствах);
- хортингу як засобу фізичної реабілітації та рекреації (інвалідного спорту).

Використання результатів наукових досліджень при розробленні та реалізації програм розвитку хортингу і формуванні здорового способу життя з урахуванням необхідності виявлення та усунення основних факторів, що стримують розвиток хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

Відкритість системи хортингу для вільного доступу різних фізкультурно-оздоровчих технологій і вправ в процесі фізичного виховання і освіти, у підготовці спортсменів високого класу.

Використання міжнародного досвіду з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем розвитку хортингу.

Основні напрями діяльності з розвитку хортингу

1. Організаційна діяльність.
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.
6. Інформаційне забезпечення.

IV. Механізм реалізації Концепції розвитку хортингу.

Організаційна діяльність і створення системи клубного хортингу.

Важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації хортингу в країні є розвиток клубного хортингу.

Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи з хортингу серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Необхідна координація взаємодії між клубами хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами.

Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

Важливим імпульсом у розвитку клубної роботи може стати запровадження міжнародної системи спортивних розрядів (кваліфікаційних ступенів хортинг – РАНК), що дає змогу підвищити рівень професійної підготовленості спортсменів, тренерів, суддів, фахівців та любителів хортингу, а також впровадження методу електронної реєстрації як основи побудови єдиної всеукраїнської системи реєстрації та обліку спортсменів хортингу.

Підґрунтям розвитку клубного руху хортингу в країні повинні стати клуби, які є представниками Української національної федерації хортингу в областях України і взаємодіють з організаціями, що культивують хортинг в регіоні (клубами, секціями, спортивними школами, спортивними комітетами і федераціями).

Робота зі створення системи клубного хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з хортингу для всіх вікових груп населення (в трудових колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до

щоденних занять хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

З метою вирішення проблем залучення до активних занять хортингом дітей та молоді особливу увагу необхідно звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція активного сімейного відпочинку повинна бути визнана пріоритетною на рівні як пропаганди, так і організації дозвілля.

До організації дозвілевої діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, замикаючи їх на клуби хортингу.

Вся система роботи, спрямованої на розвиток клубного хортингу на підприємствах і в організаціях усіх форм власності, повинна бути націлена на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять, відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення її адаптації до професійної діяльності.

V. Нормативно-правова діяльність.

5.1. Розроблення та затвердження у відповідних організаціях:

- Нормативних вимог до організації та проведення змагань (відповідно до Міжнародних правил змагань з хортингу).

- Положення про проведення всеукраїнських змагань, в якому поряд з існуючими змаганнями за правилами WHF будуть передбачені змагання з демонстрації техніки хортингу (Форма).

- Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня (від клубних і шкільних до фінальних всеукраїнських).

- Положення та Регламенту клубного (командного) чемпіонату України, як основи для створення професійної клубної Ліги хортингу.

- Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів РАНК.

- Положення про кваліфікаційні змагання з техніки хортингу (РАНК).

5.2. Внесення змін і доповнень до:

- Всеукраїнського переліку визнаних видів спорту в Україні (відповідно до Положення про визнання нових видів спорту та спортивних дисциплін в Україні. Наказ Міністерства спорту України від 23.06.2013 р. № 317).

- Єдиної спортивної класифікації України.

5.3. Розроблення, затвердження та впровадження навчальних програм і методичних матеріалів з хортингу для:

- дитячих установ позашкільної і додаткової освіти;
- ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів і секцій;
- вищих, середніх і дошкільних навчальних закладів;
- навчальних закладів Міністерства Оборони, МВС та інших відомств;
- спецпідрозділів силових структур;
- спортивних клубів по роботі з особами різного віку і фізичної підготовленості, у тому числі особами з обмеженими фізичними можливостями і вадами.

5.4. Законодавче опрацювання питань, пов'язаних з:

- боротьбою проти використання спортсменами допінгу, наркотиків, забезпеченням безпеки та правопорядку на спортивних змаганнях, що виключають можливість хуліганської поведінки вболівальників під час спортивних змагань, прояви жорстокості і насильства, а також інших антигромадських дій, які чинять негативний вплив на особистість і суспільство;
- прийняттям правових рішень з питань відтоку українських хортингістів, особливо молодих, і фахівців за межі України.

VI. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.

6.1. Удосконалення механізму використання відомчих спортивних баз для підготовки збірних команд різного рівня, а також для занять хортингом осіб, які мають обмежені фізичні можливості, ослаблене здоров'я (інвалідів).

6.2. Будівництво в областях України сучасних спортивних споруд – центрів для занять хортингом та проведення спортивно-масових заходів.

6.3. Створення і розвиток регіональних опорних центрів хортингу, забезпечення їх спортивним обладнанням, інвентарем та необхідним майном.

6.4. Створення сприятливих умов для:

- організацій, що реалізують програми, спрямовані на розвиток хортингу серед інвалідів, дітей-сиріт та малозабезпечених верств населення;
- спонсорів та інвесторів, що направляють свої кошти на реалізацію спортивно-масових програм хортингу, на підготовку спортивного резерву та збірної команди України до участі в міжнародних змаганнях вищого рівня.

6.5. Впровадження прозорого механізму і доцільний розподіл бюджетних коштів, що виділяються на розвиток хортингу, з урахуванням загальнодержавних інтересів:

- на дитячо-юнацький спорт – 50 %;
- на спортивно-масову роботу – 25 %;
- на спорт вищих досягнень і професійний спорт (Всесвітні Ігри, чемпіонати і кубки світу, чемпіонати і кубки Європи) – 25 %.

6.6. Пріоритетність державної підтримки розвитку хортингу у цілеспрямованому бюджетному фінансуванні за основними формами:

- безоплатне субсидування (гранти);
- надання пільгових позик і кредитів;
- укладення контрактів на розроблення продукції спортивної промисловості та підготовку спортсменів високого класу;
- залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку хортингу;
- заходи щодо створення у виді спорту ринкових структур, залучення позабюджетних джерел фінансування хортингу (відрахування від лотерей, тоталізаторів, ігрового бізнесу, прав телетрансляцій тощо).

VII. Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки.

7.1. Удосконалення професійної підготовки фахівців для сфери хортингу у вищих та середньо-спеціальних фізкультурних навчальних закладах.

7.2. Здійснення комплексу заходів і підготовка документів, що передбачають систематичне, обов'язкове підвищення кваліфікації тренерів та суддів з хортингу, систему атестації фахівців.

7.3. Підготовка кадрів у сфері професійної освіти:

- для роботи з різними групами напрямів масового хортингу;
- з питань менеджменту та пропаганди хортингу як принципу здорового способу життя;
- громадських організаторів і тренерів (волонтерів) з хортингу.

7.4. Залучення до організаційної та кадрової роботи професійних менеджерів.

7.5. Розроблення системи моніторингу загальнофізичної та спортивної підготовки хортингістів.

7.6. Організація наукових досліджень у сфері хортингу – розроблення найбільш актуальних проблем хортингу та шляхи впровадження результатів наукових досліджень у практику розвитку хортингу.

Пріоритетні напрями розвитку науки у сфері хортингу:

- розроблення теоретико-методологічних засад підготовки хортингістів;
- науково-методичне обґрунтування і забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації та спортивного резерву;
- організаційне, правове, ресурсне та інформаційне забезпечення сфери хортингу;
- теоретичні та методичні засади розвитку та вдосконалення системи підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів.

VIII. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.

Для ефективного розвитку спорту вищих досягнень необхідно забезпечити гармонійне поєднання державного і громадського управління.

8.1. Створення оптимальних умов для підготовки збірних команд України.

8.2. Проведення командного клубного чемпіонату України як основи для створення Української професійної ліги хортингу.

8.3. Узгодження календаря спортивних заходів Міжнародної федерації хортингу, Європейської федерації хортингу, Української федерації хортингу і календаря клубного чемпіонату України.

8.4. Удосконалення системи нормативів і вимог з присвоєння спортивних звань спортсменам, почесних звань спортсменам і тренерам, кваліфікаційних категорій суддівському складу.

8.5. Удосконалення механізму стимулювання праці спортсменів, тренерів та фахівців хортингу;

8.6. Удосконалення системи страхування в спорті.

8.7. Підвищення якості підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

ІХ. Інформаційне забезпечення.

9.1. Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку хортингу.

9.2. Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з хортингу.

9.3. Видання спеціальної та популярної літератури з хортингу, виготовлення рекламної продукції.

9.4. Висвітлення заходів з хортингу по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.

Дієва пропаганда хортингу, ефективна навчально-освітня діяльність сприятимуть збільшенню числа людей, які займаються хортингом, ведуть здоровий спосіб життя, що позитивно позначиться на зниженні захворюваності та наркотизації, споживанні алкоголю, цигарок, скороченні правопорушень, особливо молоддю, надасть дієву допомогу у вихованні, самовдосконаленні і самоосвіті людини, підвищенні її працездатності і виконанні нею обов'язку щодо захисту Батьківщини.

Х. Очікувані результати.

У результаті реалізації концепції:

- збільшиться в 2-3 рази число людей, які займаються хортингом в країні;

- буде створена система розвитку клубного хортингу в України;

- будуть забезпечені умови для точного обліку всіх хортингістів, контролю динаміки їх вдосконалення, вдосконалення членської політики в Українській федерації хортингу;

- будуть створені умови для гідного виступу збірної команди України на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах світу та Європи.

- буде сформована правова, матеріально-технічна та науково-методична база для подальшого розвитку хортингу в Україні.

**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ
В УКРАЇНІ НА 2016–2020 РОКИ
(проект)**

I. Вступ

Правила і методики навчання в хортингу ґрунтуються на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах. Слово «хортинг» походить від назви славетно відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.

Ідея виникнення Хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління.

У період між походами на Січі проводилися змагання в майстерності та умінні самозахисту, які давали козакам змогу вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, народженого в Україні. Необхідно пристосуватися до правил етикету хортингу.

Українська культура дуже складна, і багато з того, що приймалося раніше як саме собою зрозуміле тоді, зовсім не прийнятне в Україні зараз. Але Українська федерація хортингу ставить перед собою завдання розвинення цього виду спорту і бойової системи в Україні, враховуючи менталітет і обдарування населення нашої країни, згідно із законодавством і в тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України (далі Мінмолодьспорту України).

Хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, сформований українськими фахівцями у сфері бойових мистецтв, який оснований на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання

спортсменів. Розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробленні програми враховано досвід роботи кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України. Хортинг є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з хортингу. Хортинг також є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Програма розвитку хортингу в Україні на період 2016–2020 роки розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» і визначає необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, виховання підростаючого покоління у дусі патріотизму, гуманізму, дружби і взаєморозуміння.

Українська федерація хортингу (УФХ) застосовує у своїй роботі різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні функції, методи інтелектуального розвитку особистості тощо.

Розвиток хортингу в Україні, створення нових клубів та секцій масового навчання не тільки створює умови для залучення до активних занять хортингом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного спілкування, міжнародної інтеграції України.

Хортинг, завдяки розвитку та створенню клубів масового навчання, стає доступним всім верствам населення з різними рівнями достатку і дає можливість займатися цим видом спорту як для загального розвитку, постійного вдосконалення, так і для переходу у спорт вищих досягнень.

Одна з особливостей хортингу в тому, що духовний розвиток разом із вивченням, відпрацюванням і удосконаленням

техніки триває протягом всього активного життя спортсмена. Інтенсивне тренування тіла є одним із найважливіших факторів, які формують протягом тривалого часу характер спортсмена з визначеними якостями, такими як зібраність, цілеспрямованість, твердість, концентрація уваги й інші. Але найголовніше, цей процес підготовки виховує в особистості впевненість у собі, у своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх прихильностей. Оскільки хортинг сформувався в Україні як бойове мистецтво, то головною метою системи тренування є комплексний двобій, а ОФП, СФП, базова техніка є засобами навчання і підготовки до вільного двобою.

Планування занять з хортингу є системою, за якою варто вивчати матеріал і удосконалювати знання, уміння та навички бійців з різних видів одноборств. Систематичність вивчення матеріалу повинна бути відбита в навчальних планах, графіках і розкладі. У цих документах тренер передбачає послідовність вивчення теоретичного курсу, удосконалення в техніці і тактиці, виконання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, збільшення навантаження (обсяг й інтенсивність вправ), розвиток окремих фізичних якостей, зміст навчальних і тренувальних спарингів, змагань, у яких має брати участь спортсмен, і т. д. В Україні і за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років, з 18 до 35-ти років, а також для спортсменів старше 35-ти років та старше 40-ка років.

Труднощі, з якими зіткнувся у своєму розвитку хортинг, пов'язані насамперед з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з недостатньою державною та громадською підтримкою цього виду спорту.

Основними завданнями Української федерації хортингу є виховання спортсменів найвищого світового рівня, які б гідно захищали честь України на представницьких світових форумах хортингу, посідали високі місця у світових рейтингах, підготовка суддів найвищого міжнародного рівня, виховання плеяди тренерів, які б мали можливість готувати спортсменів з хортингу, що претендують на призові місця на першостях Європи та світу.

Зважаючи на зазначене, з метою сприяння розвитку хортингу Українська федерація хортингу прагне своєю діяльністю створити умови для підвищення статусу хортингу в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також підвищення його соціальної та суспільної значущості у всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя, культурного і духовного розвитку громадян України.

Основною умовою подальшого динамічного розвитку Української федерації хортингу є подальше вдосконалення її ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню майстерності спортсменів. Подальше вдосконалення такої моделі неможливо без урахування розвитку України як незалежної держави, критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду бойових традицій нашого народу, а також без зважання на рівень розвитку повноконтактних бойових мистецтв в інших країнах.

Беручи до уваги зазначене, а також свої статутні завдання, Українська федерація хортингу передбачає таку програму своєї діяльності з розвитку хортингу на 2016–2020 роки.

II. Мета, завдання та етапи реалізації Програми розвитку хортингу.

1. Метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі хортингу як масового виду спорту і бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

2. Завдання Програми – створення в межах компетенції Української федерації хортингу нормативно-правових, інформаційно-методичних, організаційно-масових та кадрових передумов, сприятливих для розвитку хортингу в Україні, як ефективного засобу гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я населення, підвищення рівня його фізичного та духовного розвитку, формування здорового

способу життя; а також сприяння через програми підготовки Української федерації хортингу економічному та соціальному прогресу суспільства, утвердженню міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

III. Основні завдання Програми розвитку хортингу.

1. Вивчення та розширення спортивних можливостей і розвитку хортингу як виду спорту і бойового мистецтва в Україні.

2. Відтворення та розбудова загальноприйнятої в світі хортингу системи спортивних клубів та окремих секцій для залучення населення до активних занять цим видом спорту.

3. Сприяння в реалізації державної політики щодо розвитку хортингу, участь у межах компетенції громадської організації у формуванні нормативно-правових документів сфери фізичної культури і спорту та сучасної нормативно-правової та інформаційної бази розвитку хортингу.

4. Вдосконалення організаційної структури Української федерації хортингу, сприяння обласним осередкам УФХ у їхній взаємодії з місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, в питаннях розвитку та популяризації хортингу в регіонах України.

5. Підвищення ефективності системи управління місцевими осередками Української федерації хортингу;

6. Розвиток системи взаємодії з державними громадськими та іншими організаціями, а також розвиток міжнародних зв'язків в межах наявних повноважень.

7. Об'єднання громадських організацій України, які сприятимуть розвитку хортингу в Україні.

8. Формування позитивного іміджу України у світовому спортивному русі; створення клубів хортингу, секцій та шкіл для залучення населення до активних занять хортингом.

9. Сприяння розвитку в Україні шкіл масового навчання, дитячих та дорослих груп, спортивних секцій з хортингу.

10. Методичне та інформаційне забезпечення розвитку хортингу.

11. Подальша розбудова системи підготовки і підвищення кваліфікації кадрів хортингу в Україні.

12. За підтримки Міністерства молоді та спорту України, інших міністерств і відомств сприяння створенню в межах

власної компетенції Української федерації хортингу сучасної нормативно-правової та інформаційної бази розвитку хортингу як виду спорту в Україні.

IV. Напрями реалізації Програми розвитку хортингу в Україні.

1. Організаційна робота та нормативно-правове забезпечення.

2. Розбудова структури Української федерації хортингу.

3. Спорт вищих досягнень.

4. Кадрове забезпечення.

5. Матеріально-технічне забезпечення.

6. Інформаційно-методичне забезпечення.

7. Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення.

1. Організаційна робота та нормативно-правове забезпечення

Планування заходів	Період	Відповідальні
1. Проводити щорічні змагання з хортингу	Постійно	Колективи структурних підрозділів УФХ
2. Сприяти формуванню системи гарантування безпеки проведення спортивних змагань з хортингу	Постійно	Президія УФХ
3. Затвердити Правила проведення змагань з хортингу в Мінмолодьспорту України	1 квартал 2017 року	Президія УФХ
4. Підготувати пропозиції до Єдиної спортивної класифікації щодо розрядних вимог з хортингу на 2016–2020 роки і надати на розгляд в Мінмолодьспорту України	2 квартал 2017 року	Президія УФХ
5. Здійснювати консультаційну роботу із фахівцями обласних та міських осередків щодо підготовки та проведення спортивних заходів	Постійно	Президія УФХ
6. Затвердити регламент діяльності Президії і Секретаріату УФХ, комісій за напрямками діяльності Федерації	2017 рік	Президія УФХ

7. Розглянути та затвердити такі документи: - типові положення про комісії за напрямами роботи (щодо змагань, колегії суддів, ради тренерів, зв'язків із державними та громадськими організаціями тощо); - концепція системи підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів з хортингу	2017 рік	Президія УФХ
	2018 рік	Президія УФХ
8. Підготувати методичні рекомендації щодо форми та змісту звіту про змагання з хортингу	2017 рік	Президія УФХ
9. Підготувати та подати на розгляд Мінмолодьспорту України: • Єдиний календарний план Всеукраїнських змагань з хортингу; • положення про чемпіонати, першості та кубки України з хортингу; • правила проведення змагань УФХ; • правила проведення класифікаційних та відбіркових змагань УФХ	Жовтень, щороку Постійно	Президія УФХ Президія УФХ
	2017 рік Постійно	Президія УФХ регіональні федерації
10. Забезпечити дотримання сучасних вимог до єдиного порядку присвоєння суддівських категорій	Постійно	Президія УФХ, колегія суддів
11. Проводити заходи щодо об'єднання в усіх областях спортивних клубів у місцеві федерації	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
12. Розробити і затвердити типові положення про комісії за напрямами роботи Федерації (щодо зборів і змагань, колегій суддів, зв'язків з державними та громадськими організаціями, з підготовки та підвищення кваліфікації кадрів)	2017–2018 роки	Президія УФХ
13. Підготувати та подати на розгляд до Міністерства молоді та спорту України такі документи: • зміни та доповнення до правил проведення змагань з хортингу	2018 рік	Президія УФХ

14. Готувати та подавати на реєстрацію до Міністерства юстиції України зміни та доповнення до Статуту УФХ, які затверджуються черговою Конференцією УФХ	При внесенні змін до Статуту	Президія УФХ
15. Затвердити такі положення: • про членство у клубах; • про класифікаційні книжки спортсменів; • про міжнародні членські квитки; • про ревізійну комісію; • про Колегію суддів з хортингу України	2017 рік	Президія УФХ
16. Затвердити план проведення Всеукраїнських навчально-тренувальних зборів з хортингу для спортсменів та тренерів	Травень, жовтень поточного року на наступний рік, щороку	Президія УФХ
17. Сприяти проведенню навчально-тренувальних зборів з хортингу по регіонах	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
18. Проводити огляд-конкурс на кращу організаційну роботу серед спортивних клубів, секцій, міст, районів, областей України	Постійно	Регіональні федерації, УФХ
19. Розробити та затвердити рекомендації про обласний осередок	2017 рік	Президія УФХ
20. Затверджувати план проведення Колегії суддів	Листопад поточного року на наступний рік, щороку	Президія УФХ
21. Проведення: • звітно-виборчої Конференції УФХ; • засідання Президії УФХ; • засідання Ревізійної комісії; • Колегії суддів	2020 рік травень, один раз на півріччя поточного року	Президія УФХ

22. Розвивати співробітництво з Федераціями інших країн, членами Всесвітньої федерації хортингу (далі – ВФХ), широкий обмін закордонними делегаціями	Постійно	Президія УФХ
23. Співпрацювати з ЄФХ та ВФХ з метою розширення представництва суддів від України в суддівській колегії на офіційних міжнародних змаганнях, зокрема Чемпіонатах світу та Європи, Кубків світу та Європи з хортингу	Постійно	Президія УФХ, Колегія суддів
24. Провести роботу щодо внесення хортингу до програм комплексних спортивно-масових заходів України	2017 рік	Президія УФХ

2. Розбудова структури Української Федерації Хортингу (УФХ)

1. Провести роботу з інвентаризації та розвитку інфраструктури хортингу в областях, регіонах і містах України	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
2. Розробити та запровадити систему багатоетапних змагань (першостей клубів, міст, районів, областей, відкритих рейтингових змагань)	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
3. Сприяти реєстрації обласних осередків УФХ у всіх регіонах України та легалізації за місцем проживання, роботи і навчання	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
4. Створення та удосконалення в межах Федерації системи оперативного обліку стану розвитку хортингу	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
5. Сприяти розширенню індивідуального членства в УФХ громадян України	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
6. Забезпечити укладання двосторонніх угод про співробітництво між обласними осередками УФХ та місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, щодо взаємодії з питань розвитку хортингу у відповідному регіоні після закінчення терміну дії цих угод	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації

7. Сприяти створенню мережі клубів хортингу як базових організацій УФХ	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації

3. Спорт вищих досягнень

1. Проводити чемпіонати та кубки України з хортингу	Щорічно	Мінмолодь-спорту України, Президія УФХ
2. Сприяти в проведенні регіональних змагань з хортингу	Постійно	Президія УФХ
3. Розробити критерії відбору кандидатів до національної збірної команди України з хортингу	2017 рік	Президія УФХ
4. Визначити рейтинг кращих спортсменів, тренерів, суддів року, на основі участі у спортивних заходах	Постійно	Президія УФХ
5. Забезпечити на рівні сучасних вимог підготовку резерву національної збірної команди України з хортингу та її успішний виступ на чемпіонатах світу, Європи, кубках світу та Європи	Постійно	Мінмолодь-спорт України, Президія УФХ
6. Сприяти виїзду збірної команди України з хортингу на офіційні чемпіонати світу та Європи, кубки світу та Європи	Постійно	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту України
7. Підвищити професійний рівень спортсменів, які входять до складу національної команди країни, тренерів шляхом проведення семінарів, курсів, тренерських конференцій	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
8. Провести роботу з розвитку естетичних, вольових та морально-етичних здібностей членів збірної команди України	Постійно	Президія УФХ, тренери-викладачі, керівники спортивних клубів
9. Сприяти виїзду спортсменів, тренерів та суддів для участі у міжнародних змаганнях з хортингу за кордоном	Постійно	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту

10. Сприяти масовій участі спортсменів та суддів, членів ВФХ з інших країн у Відкритих змаганнях з хортингу на території України	Постійно	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту
11. Співпрацювати з ВФХ для розширення представництва суддів від України в суддівській колегії офіційних чемпіонатів світу та Європи, кубків світу та Європи з хортингу	2016–2020 роки	Президія УФХ
12. Сприяти виїзду спортсменів та тренерів з хортингу для участі у навчально-тренувальних зборах за кордоном	Постійно	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту
13. Направляти суддів УФХ вищої категорії на Конгреси суддів ВФХ для отримання ними відповідних категорій ВФХ з хортингу	За потребою	Президія УФХ, колегія суддів Мінмолодь-спорту
14. Призначити головного тренера збірної команди України з хортингу	2017 рік	Президія УФХ

4. Кадрове забезпечення

1. Затвердити у встановленому порядку навчально-тематичні плани і навчальні програми підготовки та підвищення кваліфікації суддів змагань з хортингу	2017 рік	Президія УФХ
2. Розробити і затвердити концепцію системи підготовки кадрів хортингу	2017–2018 роки	Керівні органи УФХ
3. Заснувати відділення хортингу при Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Дніпродзержинському та Івано-Франківському коледжах фізичного виховання, залучати до навчання майбутніх тренерів з хортингу	2017 рік	Мінмолодь-спорту України, Президія УФХ
4. Забезпечити своєчасне присвоєння спортсменам спортивних розрядів та звань за результатами участі у змаганнях з хортингу	Постійно	Мінмолодь-спорту України, Президія УФХ

5. Забезпечити комплектацію головних суддівських колегій щорічних змагань з хортингу, що входять до Чемпіонату, Кубка України кваліфікованими суддівськими кадрами	Щорічно	Президія УФХ
6. Розробити і затвердити положення про Головну суддівську колегію УФХ. Призначити голову колегії	2017 рік	Президія УФХ
7. Здійснити організаційну роботу щодо створення територіальних колегій суддів та запровадити у Федерації єдину систему обліку суддів з хортингу	Постійно	Президія УФХ, регіональні федерації
8. Провести роботу з профорієнтації серед спортсменів, які закінчили активні заняття спортом, із подальшим залученням їх до тренерської роботи	Весь період	Президія УФХ
9. Провести атестацію спеціалістів, які використовують у своїй роботі методики хортингу, та сприяти ліцензуванню їхньої діяльності	2017 рік	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту України
10. Провести моніторинг державної та регіональних потреб у кваліфікаційних кадрах з хортингу	2017 рік	Мінмолодь-спорту України, Президія УФХ
11. Визначити міжнародний досвід підготовки кадрів з хортингу	2017 рік	Президія УФХ
12. Здійснити необхідні організаційно-практичні заходи щодо відкриття відділення хортингу при Львівському державному університеті фізичної культури і спорту	2017 рік	Президія УФХ
13. Провести науково-практичний семінар голів та відповідальних секретарів Федерації та керівників і секретарів обласних осередків Федерації	2017 рік	Президія УФХ

5. Матеріально-технічне забезпечення

1. Створити належні умови для проведення всеукраїнських та міжнародних змагань	Весь період	Президія УФХ
2. Створити на рівні сучасних вимог спортивну базу для підготовки національної команди України в м. Києві	2017 рік	Президія УФХ
3. Забезпечити національну команду України необхідним інвентарем та спортивною формою	Весь період	Мінмолодь-спорту України, Президія УФХ
4. Сприяти відкриттю в регіонах України спеціалізованих залів з хортингу	Весь період	Президія УФХ
5. Постійно проводити роботу щодо залучення спонсорів для фінансування спортивної діяльності, фінансування Національної збірної команди України з хортингу	Весь період	Президія УФХ

6. Інформаційно-методичне забезпечення

1. Підготувати методичні рекомендації щодо типових зразків і форм змагальної документації (заявка на участь, протокол змагань, протокол зважування тощо) на змаганнях з хортингу	1 квартал 2017 року	Президія УФХ, обласні осередки
2. Підготувати методичні рекомендації щодо суддівства розділів змагань "Двобій", "Форма", "Показовий виступ" з хортингу	2017 рік	Президія УФХ
3. Інформувати обласні та місцеві осередки Української федерації хортингу з питань, що належать до компетенції Федерації	Весь період	Президія УФХ

4. Впроваджувати систему взаємодії з навчальними закладами щодо забезпечення тренерів з хортингу методичними посібниками та літературою з підготовки спортсменів, тренувального процесу, наукового підходу та інших аспектів підготовки спортсменів, підтримки спортивної форми та планування в хортингу	Весь період	Президія УФХ
5. Створити систему взаємодії УФХ із середніми навчальними закладами щодо масового залучення дітей та молоді до занять хортингом	2016–2020 роки	Президія УФХ
6. Висвітлювати репортажі щодо спортивних змагань у журналах та газетах України, Інтернеті тощо	Весь період	Президія УФХ
7. Розробляти поліграфічну та рекламну продукцію для любителів хортингу	Постійно	Президія УФХ
8. Розмістити в мережі Інтернет, на сайті, повну інформаційну базу усіх аспектів діяльності УФХ, у тому числі: • коротку історію розвитку хортингу; • правила проведення змагань; • інформацію про керівний орган УФХ; • каталог обласних осередків УФХ; • каталог клубів хортингу; • оновлені запрошення на змагання; • правила про спортивне екіпірування спортсменів; • рішення керівного органу; • календарі змагань УФХ: - чемпіонатів та кубків України з хортингу; - рейтингових змагань з хортингу; • іншу інформацію: - календар змагань Міжнародної федерації хортингу (МФХ); - оперативно оновлені рейтинги спортсменів МФХ; - оперативно оновлені рейтинги спортсменів України; - оновлені запрошення на змагання; - іншу важливу інформацію	Весь період	Президія УФХ

9. Сприяти випуску спеціалізованого журналу з хортингу	Постійно	Президія УФХ
10. Зобов'язати всі регіональні осередки, які є членами УФХ, відкрити електронні адреси та сторінки в мережі Інтернет	Весь період	Президія УФХ, регіональні федерації
11. Розпочати практику проведення репортажів з офіційних всеукраїнських та міжнародних змагань з хортингу та трансляцію їх по телебаченню	Весь період	Президія УФХ
12. Підготувати та довести до відома обласних осередків Федерації зведений календарний план змагань з хортингу, які будуть проведені в регіонах України у наступному році	Щороку, 4 квартал	Президія УФХ

7. Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення

1. Здійснити випуск методичних та наукових видань, навчальних посібників, відео-, аудіопродукції на допомогу молодим тренерам, суддям, спортсменам	Весь період	Президія УФХ
2. Забезпечити закріплення всіх провідних спортсменів – членів національної збірної команди України з хортингу за регіональними лікарсько-фізкультурними диспансерами	Весь період	Органи виконавчої влади з фізкультури та спорту, Президія УФХ, регіональні федерації
3. Проводити роботу щодо медико-біологічного забезпечення членів збірної команди України з хортингу	Весь період	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту України
4. Підготувати видання державною мовою методичних підручників та посібників з хортингу	Весь період	Президія УФХ

5. Проводити медичне страхування спортсменів та страхування від небезпечних випадків	Весь період	Президія УФХ, Мінмолодь-спорту України, регіональні федерації, місцеві федерації та клуби

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ,
5–9 КЛАСИ**

Варіативний модуль

«ХОРТИНГ»

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
№ 1/11–8604 від 15.09.2011 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих і культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах

оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу в повітрі на місці та в русі, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу – формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

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

Впродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг. Оздоровчі принципи хортингу. Особливості його оздоровчого наряду та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.	Учень, учениця: характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг; оздоровчі принципи хортингу; особливості його оздоровчого наряду та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання;

Спортивна форма хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила техніки безпеки під час занять хортингом.	описує: спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги; називає: види сучасного спортивного інвентарю; дотримується правил: техніки безпеки під час занять хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима;	виконує: стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; «човниковий» біг 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: <i>хлопці</i> – 1000 м, <i>дівчата</i> – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; застосовує страховку під час виконання вправ;

<i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад);
Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Стійка хортингіста, її різновиди:</i> стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; <i>Елементарні технічні рухи:</i> види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;	володіє: основними стійками та пересуваннями двобою хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; виконує: види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид зі стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);

вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Перша захисна» /1-3/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно. групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	демонструє навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу захисну; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія та завдання заснування хортингу в Україні. Місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу. Всеукраїнська програма УФХ – «Хортинг проти наркотиків».	Учень, учениця: характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортингу в Україні; місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість хортингу; правила спортивного етикету хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу; наводить приклади естетичного виховання у процесі занять хортингом; орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ – «Хортинг проти наркотиків»;

Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу.	пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом, видатних спортсменів України; дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);	виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці хортингіста); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); імітує техніку рук хортингіста в повітрі на час (2, 3, 4 хв.); виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);

гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; <i>Навчальні розважальні ігри:</i> Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей у дівчат.	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу:</i> пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);	виконує: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу:</i> пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);

<i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма «Перша атаквальна» /1-a/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	<i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид зі стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; володіє: <i>технікою рук хортингіста:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <i>технікою ніг хортингіста:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу. виконує: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. демонструє навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу атаквальну. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу. Класифікація технічних прийомів хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим.	Учень, учениця: характеризує: культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; має поняття про: відомості про побудову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу; називає: види технічних прийомів хортингу та його оздоровчої системи; дотримується правил: особистої гігієни, питного режиму, техніки безпеки під час занять хортингом.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;	виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;

<i>Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> СИЛИ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортин- гу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортин- гу у завершальних точках пересу- вання; пересування у парі з пар- тнером на дистанції 2 м.; спритності: «човниковий» біг; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; ви- кид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без урахуван- ня часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозви- вального характеру; спеціально- прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Че- харда», «Двобій півнів» з елемен- тами хортингу; естафети з еле- ментами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стег- на, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакал- ку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хор- тингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; «човниковий» біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця; ви- кид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: <i>хлопці</i> – з повного присіду, <i>дівчата</i> – у напівприсіді; рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); бере участь у рухливих іграх за- гальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного харак- теру; з техніко-тактичним ухи- лом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для роз- витку фізичних якостей), стриб- ки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.	

Техніко-тактична підготовка

Класифікація технічних елементів хортингу:

пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці;

самостраховки: самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);

вправи для рук: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;

вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг хортингу.

комбінації дій руками та ногами: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу;

вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Друга захисна» /2-3/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно.

групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці;

самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);

володіє:

технікою рук хортингіста: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;

технікою ніг хортингіста: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг хортингу.

виконує: *комбінації дій руками та ногами:* самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу;

демонструє: навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно:
– другу захисну;

групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу.	Учень, учениця: характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом; має поняття про: значення й основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань; характеризує: поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; отримує рекомендації щодо порядку дня хортингістів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність. називає: засоби попередження інфекційних захворювань; розказує про: роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;	виконує: загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;

<i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі «Вільне імітування на час» (3 хв); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	<i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); виконує: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі «Вільне імітування на час» (3 хв); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).

Примітка. Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидко-сило-вих якостей (хлопці).

Техніко-тактична підготовка

Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі).

оздоровчі дихальні вправи хортингу: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.

вправи для рук: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених).

вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону).

вправи для тулуба: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій хортингу;

вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Друга атакувальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, під рахунок і самотійно.

виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі).

оздоровчі дихальні вправи хортингу: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.

володіє: **технікою дій руками:** імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених).

технікою дій ногами: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону).

технікою дій тулубом: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій хортингу;

демонструє навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самотійно:

– другу атакувальну;

<i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового ви- конання оздоровчого комплексу хортингу.	<i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого ком- плексу хортингу.

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІА/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Основні технічні дії в хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу.	Учень, учениця: характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції та системи організму; називає: основні засоби запобігання ВІА/СНІДу; має поняття про: психологічну підготовку в хортингу; основні технічні дії в хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; називає: види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. дотримується: правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу;

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні фізичні вправи:

вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;

вправи на витривалість:

спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);

Спеціальна фізична підготовка

вправи на спеціальну витривалість:

– мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

– внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

– «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.;

рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.

виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;

вправи на витривалість:

спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);

вправи на спеціальну витривалість:

– мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

– внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

– «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв із проміжком відпочинку 1 хв;

бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).

Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидко-силових якостей (дівчата).

Техніко-тактична підготовка

Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;

оздоровчі дихальні вправи: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;

вправи для рук: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);

махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;

вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

вправи для тулуба: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;

виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; оздоровчі дихальні вправи: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;

володіє:

технікою рук хортингіста: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);

махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;

технікою ніг хортингіста: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

технікою тулуба хортингіста: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;

комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв); вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Третя захисна» /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	виконує: комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв); вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): демонструє навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю захисну; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання (5 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 10	10	20	28
		дівч.	до 9	9	18	27
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

2 рік навчання (6 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 6	6	10	14
		дівч. (від лави)	до 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 11	11	19	29
		дівч.	до 10	10	18	28
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша атаквальна, 1-12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
3 рік навчання (7 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 9	9	14	18
		дівч. (від лави)	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	4	7
		дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 12	12	20	30
		дівч.	до 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кіл-ть разів)	хл.	60	65	70	80-90
		дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1-12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
4 рік навчання (8 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	20
		дівч. (від лави)	до 7	7	10	13

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Нахил уперед з положення сидючи, (см)	хл.	до 2	2	5	8
		дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 13	13	21	31
		дівч.	до 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кіл-ть разів)	хл.	70	75	80	90–100
		дівч.	67	70	75	80
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
5 рік навчання (9 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 12	12	18	25
		дівч. (від лави)	до 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 14	14	22	32
		дівч.	до 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	28	31	34	37
		дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кіл-ть разів)	хл.	80	85	90	100–110
		дівч.	77	80	85	90
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ з/п	Обладнання	Кількість
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2	Лава гімнастична	4 шт.
3	Мати гімнастичні	4 шт.
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Стінка гімнастична	4 шт.

**Індивідуальне спорядження,
потрібне для вивчення модуля «Хортинг»**

№ з/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2	Уніформа хортингу "хортовка" (куртка і брюки)	1 шт.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

01135, м. Київ, проспект Перемоги, 10, тел. (044) 486 2442, факс (044) 236 1049, ministry@mon.gov.ua

Від 15.09.11 № 1/11-8604
На № _____ від _____

Про надання грифа
навчальній літературі

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту розглянуло матеріали науково-методичної комісії з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України щодо експертизи рукопису навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 кл. Варіативний модуль «Хортинг» (авт. Е.А. Єрмоменко) і схвалює його з грифом „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України”.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою: 03035, м. Київ, вул. Урицького, 36, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти.

Заступник Міністра

Б.М. Жебровський

Дерев'яно В.В.
248 21 61

УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України

201776

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ,
10–11 КЛАСИ**

Варіативний модуль

«ХОРТИНГ»

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
№ 1/11–8601 від 15.09.2011 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту хортинг в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе:

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття елементарних навичок і знань з виду спорту хортинг, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;

- вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;
- розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);
- профілактика асоціальної поведінки учнів засобами хортингу та фізичної культури;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;
- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Модуль «Хортинг» проводить відповідно підготовлений учитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання

дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених умовах;
- удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;
- закріплення прийому в роботі.

На відміну від програми навчання модуля «Хортинг» для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів, даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля.

6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія розвитку хортингу за кордоном. Завдання Всесвітньої федерації хортингу, заснованої в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика й аналіз тактичних систем хортингу, принцип повсякденності оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів хортингу. Розбір наочних прикладів із техніки і тактики. Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування. Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять хортингом у домашніх умовах. Перша допомога при нещасних випадках.	Учень, учениця: дає аналіз: історії розвитку хортингу за кордоном і завдань Всесвітньої федерації хортингу, заснованої в Україні; характеризує: роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами хортингу; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей; має поняття про: характеристику й аналіз тактичних систем хортингу, принцип повсякденності оздоровлення; розказує про: класифікації тактики; індивідуальних дій і прикладів тактичних засобів хортингу; наочних прикладів із техніки і тактики; самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя. перелічує і робить аналіз: засобам загартування; характеризує: фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять хортингом у домашніх умовах. називає: засоби першої допомоги при нещасних випадках.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці;	виконує загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці;

<i>спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду; – прискорення, повторний біг; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; <i>акробатичні вправи:</i> – стійка на руках; – переворот в сторону; <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – високе піднімання стегна з фронтальної стійки; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; – «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки).	<i>спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду; – прискорення 10–30 м, повторний біг 4х30, 2х60 м; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; <i>акробатичні вправи:</i> – стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с; – переворот в сторону (у ліву та праву); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидко-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).	
Техніко-тактична підготовка	
Базові пересування: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок;	виконує: базові пересування: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок;

<i>оздоровчі дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); <i>Техніка рухів руками та ногами:</i> <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; <i>вправи для ніг:</i> комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи хортингу:</i> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу;	<i>оздоровчі дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); <i>техніку рук хортингіста:</i> імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; <i>техніку ніг хортингіста:</i> комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба хортингіста:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи хортингу:</i> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу;

вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу в повітрі; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма «Третя атакувальна» /3А/ – «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу в повітрі; демонструє: оздоровчу навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю атакувальну; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. Дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Філософія хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи. Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу. Система дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності. Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами хортингу.	Учень, учениця: характеризує: філософію хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи; вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу; систему дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності; фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами хортингу;

Гурток (секція) хортингу в школі. Формальні оздоровчі комплекси хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат. Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку. Хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків. Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами хортингу. Правила техніки безпеки під час занять хортингом.	має поняття про: гурток (секцію) хортингу в школі; характеризує: формальні оздоровчі комплекси хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат; розповідає про: допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку; характеризує: хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків; розповідає про: організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами хортингу; дотримується: правил техніки безпеки під час занять хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);	виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);

<i>Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість:</i> комплекси вправ 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 з частим повторенням; – «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки).	<i>вправи на спеціальну витривалість:</i> вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ 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 з частим повторенням; – «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв
Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; <i>вправи для рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; <i>техніку рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;

<i>вправи для ніг і оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Інструкторська захисна»/ I-3/ – «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно; групове виконання оздоровчої форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	<i>техніку ніг хортингіста й оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба хортингіста:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; демонструє: оздоровчу навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – інструкторську захисну; групове виконання оздоровчої форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику хортингу.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік навчання (10 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 5	7	9	11
		дівчата (у висі лежачи)	до 10	12	15	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 12	15	20	30
		дівч. (від лави)	до 10	10	12	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	юнаки	до 17	18	27	38
		дівчата	до 16	17	24	35
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, (кіл-ть разів)	юнаки	29	33	37	40
		дівчата	25	27	30	34
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	155	170	180	210
		дівчата	130	145	160	170
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя атаквальна, 1-12 балів	юнаки	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
7 рік навчання (11 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20

	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	юнаки	до 20	22	35	45
		дівчата	до 18	20	30	40
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, (кіл-ть разів)	юнаки	31	35	39	42
		дівчата	27	29	32	35
	Стрибок у довжину з місця, см	юнаки	165	185	205	225
		дівчата	135	150	165	180
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1-12 балів	юнаки	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		юнаки	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	Лава гімнастична	4 шт.
3.	Мати гімнастичні	4 шт.
4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу "хортовка" (куртка і брюки)	1 шт.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

01135, м. Київ, проспект Перемоги, 10, тел. (044) 486 2442, факс (044) 236 1049, ministry@mon.gov.ua

Від 15.09.11 № 1/11-8601
На № _____ від _____

Про надання грифа
навчальній літературі

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту розглянуло матеріали науково-методичної комісії з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України щодо експертизи рукопису навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 кл. Варіативний модуль «Хортинг» (авт. Е.А. Єрьоменко) і схвалює його з грифом „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України”.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою: 03035, м. Київ, вул. Урицького, 36, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти.

Заступник Міністра

Б.М. Жебровський

Дерев'яно В.В.
248 21 61

УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України

201777

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ХОРТИНГУ ДЛЯ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Рекомендовано 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.)*

8 РОКІВ НАВЧАННЯ

Рецензенти:

Мачуський В. В. – завідувач лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник.

Івашковський В. В. – завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук, доктор філософії.

Арзютов Г. М. – завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор.

Ребрина А. А. – доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук.

Басов О. О. – педагог-організатор клубу хортингу позашкільного навчального закладу «Броварський центр дитячо-юнацьких клубів» Київської області, чемпіон України з хортингу.

Навчальна програма гуртка побудована на основі інтеграції знань, умінь і навичок, необхідних вихованцям гуртка з хортингу. Програма спрямована на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей, юнацтва та молоді. Програма розрахована на вісім років навчання. Навчальна програма з хортингу адресується педагогам позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань.

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 хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 р. № 306 «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України від 25.02.2010 р. № 186/17481, хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71. Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Метою навчальної програми 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 хортингу.

Основні завдання програми:

- оволодіння основами базової техніки 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 хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту хортингу.

В процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

Навчальна програма розрахована на вихованців позашкільних навчальних закладів віком від 5 до 21 року. Вона розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 р. № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів з 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 хортингістів.

Програма передбачає 8 років навчання.

Початковий рівень – 2 роки навчання:

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

– другий рік навчання – 216 год (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год).

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 навчального 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.

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

В гуртки хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес і бажання до занять 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 р.№ 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 років.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості хортингу можуть

повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки 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 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 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 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 молоді та спорту України Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь і органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, 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 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 хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва позашкільного навчального закладу 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 позашкільного навчального закладу);

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

- участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки 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 р. № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ІТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18-Г–462 від 25.06.2011 р. 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, 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.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Розділ навчальної програми «Хортинг. Початковий рівень» розрахований на 144 години на рік (2 години на тиждень) для вихованців віком 5 років (старша група дошкільного навчального закладу) та 216 годин на рік (6 годин на тиждень) для вихованців віком 6–7 років (1–2 клас загальноосвітніх навчальних закладів), які не мають досвіду у виді спорту хортинг. Кількісний склад гуртка – 15–20 вихованців. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення вихованців, виявлення здібностей та обдаровань, прищеплення інтересу до хортингу.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 5 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.	Навчання базової техніки 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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (4 год)

Теоретичні заняття (3 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Найпростіші вимоги етикету 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 дошкільного віку: «навіщо самостійні заняття», «де живе серце, легені, печінка, мозок, вуха, очі».

Практичні заняття (44 год)

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

4. Рухливі ігри (35 год)

Теоретичні заняття (2 год)

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

Практичні заняття (33 год)

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. «Зозуля», «Море хвилюється». Хороводні ігри. Ігри загальнорозвивального характеру. Ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» і т.п. Ігри несюжетного характеру з предметами: «Добіжи до прапорця», «Проліз 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 хортингу спеціально-прикладного характеру* з техніко-тактичним ухилом з елементами підсічок, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби та для розвинення фізичних якостей.

5. Спеціальна фізична підготовка (10 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість. 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. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем. *Вправи для м'язів плечового поясу*. Згинання та розгинання рук із положення в упорі лежачи на долонях. Махові вправи для рук і ніг.

6. Навчання базової техніки хортингу (30 год)

Теоретичні заняття (4 год)

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

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)

Техніка прийомів у стійці. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. Стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у двобой: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: Прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі. Виведення з рівноваги. Техніка прийомів у партері. Вивчення парних положень: на місці та в русі. Утримання, больові прийоми. Основні положення двобою 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 хортингу та першу 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 (8 год)

Вивчення першої захисної форми хортингу. Форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно. 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 хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в 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 діти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки 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 в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

1 рік	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	хл., дівч.	10	12	14	15
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	хл., дівч.	16–18	18–20	20–23	24–26
	Технічна підготовка					
	Виконання форми 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 хортингу та колективно-порядкові перебудови;
- поняття основ базової техніки хортингу, ударів і блоків руками та ногами по повітрю;
- значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини.

Вихованці повинні вміти:

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

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 елементів двобою в партері.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год)

Теоретичні заняття (9 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Підготовка до тренування. Перевірка спортивної форми та туалетних приналежностей. Поняття: тренувальний стрій, шеренга, коло, колона. Тренування групове, в парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням

складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків і стрибків, з'єднання їх із рухами руками та ногами.

Практичні заняття (10 год)

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

4. Рухливі ігри (26 год)

Теоретичні заняття (2 год)

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

Практичні заняття (24 год)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші

про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б'ється серце?», «де і як згинаються руки? (в ліктях)», «де і навіщо згинаються ноги? (в колінках)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (38 год)

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

6. Навчання базової техніки хортингу (60 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення в спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: 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 долонями рук. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук.

Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі. Техніка прийомів у партері. У положенні партеру – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням із рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень двобою в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: – на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (18 год)

Теоретичні заняття (2 год)

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

Практичні заняття (16 год)

Форма «Перша атакувальна» /1-a/ – «First Attacking Form» /1-a/, 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 хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год)

Теоретичне заняття (2 год)

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (7 год)

Регбізаспростощеними 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 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. 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 двобої з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичне заняття (1 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (4 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

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, вишикуваних 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 хортингу. Рекомендується проведення не більше двох двобоїв. 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 хортингу.

Практичні заняття (2 год)

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

14. Підсумкове заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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					
2 рік	Техніка ніг по повітрю, 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 хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

- легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога;
- вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю (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 двобоїв.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

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 хортингістів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III-II розрядів з хортингу; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12–15 вихованців. 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 хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід

стежити за її диханням під час виконання загальнорозвивальних вправ і техніки хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи та вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці та в партері.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ДІТИ 8–9 РОКІВ)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	32	2	30
6.	Навчання базової техніки 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 двобої	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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

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

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год)

Теоретичні заняття (9 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Вимоги етикету 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. Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо. Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи па підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі. Допоміжні партерні вправи з партнером.

4. Рухливі ігри (16 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (15 год)

Ігри змагального характеру. Ігри дисциплінарного характеру. Ігри загальнорозвивального характеру. Темпові загальнорозвивальні ігри для багаточисельної групи юних хортингістів.

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 хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю.

6. Навчання базової техніки хортингу (60 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: 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 двобої: 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 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 хортингу. Форма «Друга захисна» /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно. *Групове виконання форми*: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Ознайомлення з тактикою 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 двобоїв.

Практичні заняття (20 год)

Захист відходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих і знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили зі збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб. Захист підсідом (нирком); 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 хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200, 400 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ

на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (3 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (14 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (13 год)

Вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні двобої з обговореними завданнями); вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером (вільні навчальні двобої); закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань (контрольні двобої 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 хортингу. Варіанти демонстрації техніки. Організація та підбір учасників показової групи. Послідовність демонстрації епізодів двобоїв 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 стройовій коробці, 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 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 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.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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 повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	хл., дівч.	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, раз	хл., дівч.	25–29	30–32	33–35	36
	Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	хл., дівч.	30–34	35–38	39–40	41–42
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків кіл-ть разів стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

- термінологію хортингу в мережах програми;
- основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
- стилі ведення двобоїв 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 двобої.

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	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	1	39
6.	Навчання базової техніки 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 двобої	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), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год)

Теоретичні заняття (9 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Вимоги етикету 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 й інші. 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 па підлозі для розвитку гнучкості тулуба та зміцнення преса.

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, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (15 год)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, із метанням, зустрічні та лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком тощо. Рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки 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, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (39 год)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо); вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3х10 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 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 хортингу на час

6. Навчання базової техніки 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 хортингістів 10–11 років. Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: 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 хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього. Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). Базові пересування у двобої: 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 двобою 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 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 хортингу. Форма «Друга атакувальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (22 год)

Теоретичні заняття (4 год)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, і комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, 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: переворот ривком на себе і захватом руки; переворот 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 двобою: змішані перевероти: 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 двобої партеру; переведення двобою 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 хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переверотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших

вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (гантелі 4–10 кг, гири 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (3 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (14 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (13 год)

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

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 хортингу під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. 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. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці; 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 хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, що встановлене офіційними правилами змагань з 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 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.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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 підлоги)	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кіл-ть разів	хл.	до 12	12–14	15–20	21–25
		дівч.	до 8	8–10	11–12	13–16

Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	3–5	6–8	9–10	11
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	хл., дівч.	14–17	18–19	20–22	22–25
Кількість ударів руками та ногами у групу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–40	41–45
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	хл., дівч.	35–42	43–49	50–55	56–58
Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2–3	4–5
Технічна підготовка					
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	41–45	35–40	32–34	31
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

- правила використання атакувальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності;
- характер і різні моменти застосування даної техніки;
- знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

- розбиратися в лексичній термінології хортингу;
- розрізняти стилі ведення двобою;
- володіти своїм стилем ведення двобою;
- імітувати епізоди двобоїв, використовуючи захисні й атакувальні елементи техніки хортингу;
- застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

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	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Навчання базової техніки 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 двобої	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 швидкісно-силових якостей у дівчат і витривалості у хлопців.

ЗМІСТ ПРОГАМИ

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 хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год)

Теоретичні заняття (13 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Вимоги етикету 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 силових боротьби: «Виштовхування з кола»,

«Перетягування линви», навчальні двобої 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 хортингу спеціально-прикладного характеру та ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки 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 3х10 м, с; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кількість разів; нахили вперед із положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами 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 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), нирків із легким присідом і відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

6. Навчання базової техніки хортингу (80 год)

Теоретичні заняття (4 год)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: 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 двобої). Базові пересування у двобої: 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 хортингу. Статичні положення та динамічні рухові дії при виконанні форм хортингу.

Практичні заняття (14 год)

Вивчення третьої захисної форми хортингу. Форма «Третя захисна» /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самотійно. Вивчення лексичної термінології різних елементів хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичного двобою, 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 двораундового двобою хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів двобою хортингу.

Практичні заняття (40 год)

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації руками: лівий прямий + правий бічний в голову (техніка першого раунду хортингу); переверот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації руками: правий прямий у голову лівий знизу по печінці (техніка першого раунду хортингу). Тактика закінчення двобою 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 хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в 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 двобої з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (24 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (23 год)

Вивчення прийому в спрощених умовах. Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером. Закріплення прийому в контрольних двобоях 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. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних хортингістів 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 двобої. 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 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 хортингу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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)		2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 18	18–24	25–28	29–31
		дівч. (від підлоги)	до 15	15–17	18–22	23–25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кіл-ть разів	хл.	до 22	22–24	25–30	31–35
		дівч.	до 12	12–17	18–22	23–26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	5–7	8–10	11–12	13–14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

5 рік	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	хл., дівч.	16–19	20–24	25–30	31–34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	хл., дівч.	35–39	40–44	45–50	51–55
	Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	хл., дівч.	45–52	53–59	60–75	76–88
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 5	5–7	8–10	11–15
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	39–42	33–38	30–32	29
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

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

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

ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ВИХОВАНЦІ 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	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Навчання базової техніки 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 двобої	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 швидкокісно-силових якостей (хлопці), гнучкості та швидкокісно-силових якостей (дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год)

Теоретичні заняття (13 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Вимоги етикету 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 перелізанням, 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 хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки 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-силових якостей.

Практичні заняття (64 год)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3х10 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. Навчання базової техніки хортингу (80 год)

Теоретичні заняття (6 год)

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

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

Практичні заняття (74 год)

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

важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть на колінах у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя пахвовою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год)

Теоретичні заняття (2 год)

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

Практичне заняття (14 год)

Вивчення третьої атакувальної форми хортингу. Форма «Третя атакувальна» /3-a/ – «Third Attacking Form» /3-a/, 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-хортингістів. Залежність вибору тактичної побудови двобою від завдань тренера й умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год)

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

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

Практичні заняття (7 год)

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

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

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (5 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (24 год)

Теоретичне заняття (1 год)

Види навчальних і контрольних двобоїв. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений і

подовжений час Навчальні двобої зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові двобої.

Практичні заняття (23 год)

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

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

Теоретичні заняття (2 год)

Планування спортивного тренування, облік і контроль. Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в хортингу. Щоденник юного хортингіста, 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 двораундового двобою хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з 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 хортингу та комплексні комбінації із 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 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; дозволену та заборонену техніку 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 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 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 хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з 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 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 хортингу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 14–15 років

Рік на- вчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низь- кий	серед- ній	достат- ній	висо- кий	
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 кула- ках)	до 23	23–29	30–35	36–40
		дівч. (від підло- ги)	до 17	18–22	23–25	26–28
	Піднімання ту- луба 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

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

Вихованці повинні мати:

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

Вихованці повинні знати:

– основні види програми хортингу;
– засоби захистів і контратакувальних дій;
– знати правила виконання стрибків у двобої, 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 двобою (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи в партері).

Вихованці повинні вміти:

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

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

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 позашкільних навчальних закладах». Рекомендується залучати до занять обдарованих вихованців і гуртківців, які мають І-й спортивний розряд, звання кандидатів у майстри спорту України, майстрів спорту України, а також є призерами та переможцями всеукраїнських змагань.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (МОЛОДЬ 16–17 РОКІВ)

Програма хортингу у віці 16–17 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби зі стійки в партер та закінчення двобою ефективним прийомом на підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та в «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при зміненні 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.	Навчання базової техніки 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 двобої	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, швидко-силових якостей і помірного розвитку сили (юнаки), сили (дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год)

Теоретичні заняття (13 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Вимоги етикету 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 шиї; вправи на розвиток плечового апарату; вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук; вправи на розвиток м'язів ніг; вправи на розвиток м'язів тулуба.

4. Рухливі ігри (20 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (19 год)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (60 год)

Теоретичні заняття (2 год)

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

Практичні заняття (58 год)

Вправи для підготовки фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хв., м.); координаційні здібності (човниковий біг 3х10 м., с.); швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см.); силові здібності (Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кількості разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидючи, см); швидкісні здібності (біг 30 м., с.). Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи хортингіста: 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 гірі 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 хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

6. Навчання базової техніки хортингу (66 год)

Теоретичні заняття (4 год)

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

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

кінцівок і захватом тулуба та шиї, руки, ноги; перший прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки та шиї під 45° від голови (діагональне захват); прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї та перекатом.

7. Вивчення імітаційних форм (6 год)

Теоретичне заняття (1 год)

Прості теоретичні відомості про форми 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» /I-з/ – «Instructors Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самотійно.

8. Тактична підготовка (52 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Тактичні завдання двобою 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 двобоями, харчуванням під час змагань та у змагальний день. Акумулявання сил для фінального виступу.

Практичні заняття (50 год)

Тактичні способи використання кидкової техніки 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 хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в 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 гилями, 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 двобої з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (34 год)

Теоретичне заняття (1 год)

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

Практичні заняття (33 год)

Вихованці гуртка з 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 двобої. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення двобоїв – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету та направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ОФП, СФП і тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки та пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

12. Участь у показових виступах і змаганнях.

Суддівська й інструкторська практика (36 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв 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 двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості різнопланових раундів хортингу та ін.

Практичні заняття (34 год)

Участь у показових виступах. Час для 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 (п'ять учасників) – не менше 3 хв., не більше 10 хв.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. Виступи в розділах змагань «двобій», «боротьба», «форма», «показовий виступ». 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 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 хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання в підліткових групах навчання; вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою; отримати звання «Інструктор з хортингу», «Суддя з 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 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 хортингу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

7 рік	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 повітрю, 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

7 рік	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 хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

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

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 двобоїв, принципи постави при виконанні стійок), взаємозв'язок дихання та рухів,

відпрацювання сталих навичок щодо виконання всього арсеналу прийомів хортингу. Вивчення основ філософії та виховної системи хортингу. Навчання хортингу як системи самозахисту. 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	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	10	1	9
5.	Спеціальна фізична підготовка	80	1	79
6.	Навчання базової техніки 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 двобої	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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Теоретичне заняття (1 год)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі.

Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

Практичне заняття (1 год)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год)

Теоретичні заняття (9 год)

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

Практичне заняття (1 год)

Вимоги етикету 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, швидкокісно-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 сидячи. Комплексні вправи: перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча; присіди з партнером або штангою на плечах; повороти та нахили тулуба, колові рухи тулубом із партнером або штангою; різні підстрибування з партнером або штангою; поштовх штанги руками; жим штанги двома руками: лежачи, сидячи,

стоячи; ривок штанги двома руками; ривок гирі двома руками й однією; взяти штангу на біцепс; жим штанги з-за голови; обертання гирі навколо голови. Спеціальні вправи хортингіста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку та через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

6. Навчання базової техніки хортингу (70 год)

Теоретичні заняття (4 год)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: 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 двобої у фронтальній стійці: атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні. Техніка рук. Блоки відкритою долонею: відкидаючий середній, нижній блок.

Захисти від ударів у рукавицях. Захист відходом. Захист підставкою. Захист відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (нирком). Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. Кидкова техніка: підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду; зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку; кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками; кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидкові комбінації: кидок через стегно від зачепа зсередини; кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переворот ривком на звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг); вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. Техніка і тактика двобою: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиції в двобої партеру; переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням. Основні позиції партеру: положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба. Зведення інших позицій до цих основних. Удосконалення фази завершення двобою у партері в даних позиціях: утриманням; больовим; задушливим прийомом. Больові прийоми на гомілковостоп: вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один

суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці. Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги. Скручування п'яти з позиції захвата ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг у колінних суглобах. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скрученням свого тулуба; скрученням гомілковостопу суперника. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвата і піднявшись з партеру з захватом верхнього. Задушливі прийоми ногами: задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шиї суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами, так і руками. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захвата ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів 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 хортингу й інструкторську 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 (4 год)

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

8. Тактична підготовка (42 год)

Теоретичні заняття (2 год)

Тактичні дії в застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, 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 двобою хортингу. Напрацювання арсеналу прийомів захисту й атаки, у вигляді рухових умінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальним вкладанням сили в удар 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 хортингіст приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла хортингіста, 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 хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в 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 двобої з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичне заняття (5 год)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (34 год)

Теоретичне заняття (1 год)

Види навчальних і контрольних двобоїв. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та

контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений і подовжений час Навчальні двобої зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові двобої.

Практичні заняття (33 год)

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

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

Теоретичні заняття (2 год)

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

Практичні заняття (34 год)

Участь у показових виступах. Показова діяльність.

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

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь

у суддівстві змагань у позашкільному навчальному закладі, спортивній школі, районних і міських змагань з хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу». Знати теорію суддівської діяльності з хортингу: користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з 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 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 хортингу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

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: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, + – кг.)	хл.	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 15 кг	своя вага + 25 кг

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

Вихованці повинні знати:

- виховні аспекти оздоровчих традицій і філософії 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 двобою ефективним прийомом на підлозі хорту.

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 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 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 хортингу, захисних і атакувальних дій;
- мету розвитку хортингу, його структуру, видатних спортсменів і тренерів.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати основні елементи техніки хортингу (індивідуально та в групі);
- володіти основами та принципами пересувань у двобої (в лівобічній, правобічній, фронтальній стійках та ін.);
- виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній і високий рівень, демонструвати достатню для проведення двобоїв 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, швидко-силові якості);
- розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки хортингу (силу та виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);
- розвивати волюві якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

- виконання основних елементів базової техніки 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 двобою, в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформується професійно значущі здібності та компенсуючи навички.

Вихованці повинні знати:

- кваліфікаційні вимоги до учнівських ступенів хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування по ступенях;

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

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

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

Вихованці повинні вміти:

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

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

- використовувати у повній мірі ударну та кидкову техніку хортингу в навчальних і змагальних двобоях;

- проводити розминку самостійно та з молодшою групою вихованців;

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

Контрольні показники:

- брати активну участь у показовій діяльності гуртка (особистий, парний або командний розряд);

- 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 хортингу, робити настанови на двобій 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 р., зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06.09.2001 р. за № 788/5979 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2003 р. № 161).

Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з 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 хортингу із закритим підборіддям і вухами	2 шт.
6.	Рукавиці, 10 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.

17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка з хортингу

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу 1: «хортовка» (куртка і брюки); Уніформа хортингу 2: шорти і майка	1 шт. 1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Малі рукавиці з відкритими пальцями	1 пара



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

01135, м. Київ, проспект Перемоги, 10, тел. (044) 486 2442, факс (044) 236 1049, ministry@mon.gov.ua

Від 14.12.12 № 1/11-19310

На № _____ від _____

Українська федерація хортингу

Про надання грифу

Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України розглянуто матеріали науково-методичної комісії з позашкільної освіти Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України щодо експертизи рукопису навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів (автор Єрмоєнко Е. А.) та схвалює його до видання з грифом «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

П'ять контрольних примірників видання просимо надіслати за адресою: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, вул. В. Липківського, 36, к. 219, м. Київ, 03035.

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

Заступник Міністра

Б. М. Жебровський

ВИТЯГ
з протоколу № 4
засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України
від 07 листопада 2012 року

СЛУХАЛИ:

Про результати науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів (автор Єрьоменко Е. А.).

УХВАЛИЛИ:

1. Рекомендувати навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів (автор Єрьоменко Е. А.) для використання в позашкільних навчальних закладах.

2. Звернутися з клопотанням до Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України щодо надання навчальній програмі з хортингу для позашкільних навчальних закладів (автор Єрьоменко Е. А.) грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

Голова комісії



О. В. Биковська

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри позашкільної освіти
Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова,
ректор Інституту екології, економіки і права*

Секретар комісії

О. А. Артеменко

*начальник відділу змісту позашкільної освіти
Державної наукової установи «Інститут
інноваційних технологій і змісту освіти»*

**ПЕРЕЛІК ЗБРОЇ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ
З ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНОГО ХОРТИНГІСТА (8–9, 10–11 КЛАСИ)**

АК-74М

5,45-мм автомат Калашникова – 74 модернізований. Оснащений складаним убік пластиковим прикладом і універсальним кріпленням (планка «ластівчин хвіст») для кріплення прицілів, як оптичних, так і нічних, на лівому боці ствольної коробки.

АГС-17

30-мм автоматичний гранатомет на верстаті. Призначений для ураження живої сили і вогневих засобів противника, розташованих поза укриттів, у відкритих окопах (траншеях) і за природними складками місцевості (в потоках, ярах, на зворотних схилах висот).

ВОГ-25

Постріл осколковий гранатометний ВОГ-25. Боеприпас для гранатометів ГП-25, ГП-30 об'єднує в собі гранату і металевий заряд у гільзі. Граната дульнозарядна, тобто подається у ствол через дульний зріз.

ВСК-94

9-мм військовий снайперський комплекс. Гвинтівка ВСК-94 призначається для малощумної стрільби по цілях на дальностях до 200-300 метрів, у тому числі і по цілях у засобах індивідуального захисту (бронежилетах).

ГП-25

40-мм підствольний гранатомет. Призначений для знищення живої сили і вогневих засобів противника, розташованих на відкритій місцевості, у відкритих траншеях, а також на зворотних схилах висот (осколковою гранатою).

ОСВ-96

12,7-мм великокаліберна снайперська гвинтівка. ОСВ-96 призначена для боротьби з легкою технікою, ураження особового складу супротивника за укриттями, проти снайперської боротьби.

ПКМ

7,62-мм кулемет Калашникова модернізований. ПКМ призначений для знищення живої сили й ураження вогневих засобів противника. Подання патронів стрічкове.

ПМ

9-мм пістолет Макарова. Призначений для ведення вогню в ближньому бою і є особистою зброєю офіцерського складу Збройних Сил і співробітників силових структур держави.

РГД-5, Ф-1, РГН, РГО

Ручні осколкові гранати призначені для ураження особового складу супротивника в ближньому бою фугасною дією вибухівки та осколками, що формуються при руйнуванні металевої оболонки (на відкритій місцевості, в окопах, при бою в населеному пункті, в лісі або горах).

РПГ-7

Ручний протитанковий гранатомет. Призначений для ураження броньованих цілей, живої сили і вогневих засобів противника, що перебувають у легких укриттях.

РПК-74М

5,45-мм ручний кулемет Калашникова – модернізований варіант РПК-74 (підвищений ресурс ствола, посилена ствольна коробка, складаний вліво приклад із пластику, встановлена планка «ластівчин хвіст»).

СВД

7,62-мм снайперська гвинтівка Драгунова є зброєю снайпера і призначена для знищення різних рухомих, відкритих і маскованих одиночних цілей.

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З ХОРТИНГУ

Конспект уроку з хортингу для учнів 8–9 класів

Завдання уроку:

1. Вивчення прийому хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утриманн збоку.
2. Розвиток сили та координації.
3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять хортингом.

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Метод проведення: фронтальний, груповий, ігровий.

Місце проведення: зал хортингу.

Інвентар: хорт.

Час проведення: 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Підготовча частина 1. Шикування, повідомлення завдань. 2. ОРУ в ходьбі та бігу: • ходьба на носках, на п'ятах; • біг із захльостуванням гомілки; • біг з високим підніманням стегна; • біг з приставними кроками; • біг з хресним кроком; • в ходьбі: нахили і повороти голови; • в ходьбі: ривки руками; • в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; • ходьба в повному присяді.	1 хв 4 хв 5 хв 5 хв 2 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку. Стежити за поставою під час виконання бігових вправ. Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою. Вправа виконується до торкання грудьми хорта. Вправи виконуються ногами в центр хорта.

	3. ОРУ на хорті: • з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони; • з положення лежачи на спині: нахили в сторони; • з положення стоячи на колінах сід на сідниці; • передній і задній міст. 4. Акробатичні елементи: • перекид вперед; • перекид назад; • перекид назад з виходом у стійку; • перекид вперед у висоту з розбігу; • переворот боком; • поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця; • гра «квач перевертами»		Вправи виконуються в колоні по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання
II	Основна частина 1. Кидок через стегно зі стійки: • розповідь, показ, опробування; • вивчення частинами; • повторення раніше вивчених кидків. 2. Утримання збоку в положенні лежачи: • розповідь, показ, опробування. 3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку: • розповідь, показ, опробування; • вивчення частинами. 4. Вправи для розвитку сили: • віджимання в упорі лежачи; • з положення лежачи на спині піднімання тулуба; • з положення лежачи на спині з упором на ліктях «кут».	25 хв 8 хв 4 хв 6 хв 7 хв 2п*15 р 2п*10 р 30 с	Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору. Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні. Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подався своєчасно

III	Завершальна частина • вправа на розслаблення; • підбиття підсумків заняття; • домашнє завдання	3 хв	Лежачи на спині розслабитися. Шикування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи

**План-конспект відкритого заняття з хортингу
 групи третього року навчання секції «Хортинг»
 Вік учнів: 14–17 років**

Тема заняття: відпрацювання й удосконалення кидків у хортингу.

Мета заняття:

- укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;
- вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

Місце проведення: спортивний зал.

Час проведення: 45 хвилин.

Тип заняття: майстер-клас.

Обладнання: хорт.

№ з/п	Частини занять	Дозування	Рекомендації
1.	Розминка в тому числі: а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи; б) вправи на розтяжку; в) гімнастичні вправи (перекиди, перекати, акробатичні стрибки); г) силові вправи: • віджимання; • присідання; • згинання і розгинання тулуба	5 хв 1 хв 2 хв 1 хв 1 хв	Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження
2.	Основна частина <i>Базова техніка, в тому числі:</i> а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками;	3 хв	Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг,

	б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера; відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером); в) навчальні сутички, із зміною партнерів; г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самостійно в середньому темпі): • розбір можливих помилок; • виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в середньому і в швидкому темпі)		підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці
	<i>Навчальні сутички, в тому числі:</i> а) навчальні сутички з партнером; б) тренувальні двобої	15 хв 5 хв 10 хв	Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страхівки партнера при кидках
3.	Відновлювальна частина в тому числі: а) вправи на відновлення дихання; б) розвантажувальні (розслаблювальні) вправи	5 хв	Поступове уповільнення тренувального процесу
4.	Завершальна частина – підбиття підсумків заняття; – домашнє завдання	2 хв	Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення

Керівник гуртка з хортингу _____

План-конспект заняття з хортингу «Вивчення кидка підсадом гомілкою»

Мета заняття: вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

Загальна тривалість заняття: 90 хвилин.

Місце проведення: спортивний зал.

482

	2. Пояснення нових вправ: • перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг; • виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера; • виконання кидка через голову з переходом на утримання зверху. 3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ	20 хв (по 10 хв)	Звернути увагу на подальше використання цих вправ в хортингу.
IV	Завершальна частина • вправи на гнучкість у парах; • гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг; • підбиття підсумків заняття.	5 хв	Виконання в спокійному темпі. Визначити помилки, похвалити кращих

Керівник гуртка з хортингу _____

План-конспект заняття з хортингу (кадети і кадетки 14–15 років)

Тема заняття: *Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником*

Мета заняття: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.

2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкодію-силових якостей юних хортингістів.

3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчального двобою.

Обладнання: зал хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

Тип заняття: вивчення та первинне закріплення нових знань.

Форма організації заняття: групова, індивідуальна, парна.

Методи навчання: словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

I етап «Підготовчий»

- 1) організаційний момент;
- 2) постановка теми заняття;
- 3) мотивація;
- 4) проведення розминки.

II етап «Основний»

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

III етап «Підсумковий»

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

I етап «Підготовчий»

Мета етапу: підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань.

Завдання етапу: створення у дітей мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розм'яття суглобів.

Метод: словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
Діти стають строем і відповідають привітанням на привітання педагога	- Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед двобоєм загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою.	

<i>Діти повертаються на-право, йдуть кроком по колу спортзалу. Діти виконують за-вдання Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання</i> <i>Діти підійшли до стіни, і почали вико-нувати перекиди до протилежної стіни. Назад повертаються по краю хорта кроком.</i>	Мета нашого заняття: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником. - Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо. Побігли: - легким бігом по колу; - приставним кроком правим, лівим боком; - спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече; - з поворотами на 360°, чергувати повороти вправо і вліво; - з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні; - із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо; - зі стрибками з обертанням на 360°; - з пришвидшенням. Стрибки на одній нозі. - Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди: - вперед, назад, через плече; - «колесо»; - рондат; - фляк; - перекид-політ, в парах.	Через 1 коло – зміна завдання Чергувати стрибки Чергувати ноги Чергувати перекиди через одну серію

<i>Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога</i>	- Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправо: - обертання головою вправо, вліво; - обертання рук вперед, назад; - обертання тулубом вправо, вліво; - обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво; - обертання стегном; - обертання колін; - обертання кистей і ступнів; - нахили сидячи до прямих ніг; - накочування на мосту; - забігання на мосту навколо голови; - переходи з гімнастичного моста на борцівський міст. Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття.	Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи чергувати через 8-10 повторів
II етап «Основний» Мета етапу: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником. Завдання: 1. Вивчення нового навчального матеріалу. 2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички. 3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей хортингістів. 4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких волевих якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність		
Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<i>Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори</i>	- Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії:	Виконують завдання 10 хвилин

<i>Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання</i> <i>Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми</i> <i>Діти відновлюють дихання</i> <i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або повернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i> <i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i> <i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом.</i> <i>Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Діти відпочивають</i>	- підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. - Почали - Помінялися - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали. - Помінялися. - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали. - Відпочиваємо 10 хвилин.	Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини На зміну партнера 2 хвилини Боротьба 3+3 хвилини На зміну партнера 2 хвилини Боротьба 3+3 хвилини До повного відновлення

<i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями</i> <i>Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера</i> <i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями</i> <i>Діти відпочивають</i>	- Пропоную ознайомитися ще з одним тактико-технічним прийомом: - Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. - Почали. - Помінялися. - Молодці! - Відпочиваємо і міняємо партнера - Те ж завдання з іншим суперником - Помінялися - Усі молодці, тепер відпочиваємо	Модель змагальної ситуації 3+3 Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення
III етап «Підсумковий» Мета етапу: підбиття підсумку заняття. Завдання етапу: аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія. Методи: словесний, наочний		
Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<i>Діти дивляться і запам'ятовують</i>	1) Підсумок: - Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в двобоях. - Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі.	Закріплення отриманих знань

<i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує. Почалася боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Хлопці висловлюють свої зауваження</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i>	- Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями. - Почали. Після закінчення зустрічі. - Помінялися. По закінченні 2 зустрічі. Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців. - А тепер, міняємо партнера. - Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки Зустрічі проводяться з 50 % опором

<i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями</i> <i>Хлопці висловлюють свої зауваження</i> <i>Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих</i> <i>Діти стають ладом</i> <i>Діти піднімають руки і ставлять запитання</i> <i>Діти прощаються і виходять із зали</i>	захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. -Почали. Після закінчення зустрічі міняємося ролями. По закінченні 2 зустрічі. Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців. А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання 2) Рефлексія - Шикуйсь. - Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку Педагог відповідає на запитання Наше заняття підійшло до кінця. - Дякую всім, до зустрічі!	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки

Керівник гуртка з хортингу _____

План-конспект уроку з хортингу для учнів 5 класів, предмет «Фізична культура»

Тема уроку: Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

Мета уроку: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

- освітні:

- 1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;

- 2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;

- виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;

- оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

Тип уроку: комбінований (комплексний).

Способи проведення: фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хортингістський хорт або борцівський килим.

Час проведення: 45 хвилин.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<u>Ввідна частина</u> 1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку.	1 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка присутності учнів
	2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття.	1 хв	
	<u>Підготовча частина</u> 3. ЗРВ у ходьбі і бігу: • ходьба на носках, на п'ятах; • біг із захльостуванням голілки; • біг з високим підніманням стегна; • біг з приставними кроками;	3 хв	Стежити за поставою під час виконання бігових вправ Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою

		3 хв	Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування Шиккування в одну шеренгу
	9. Вправа на відновлення дихання, підбиття підсумків гри 10. Підбиття підсумків заняття, виставлення оцінок, домашнє завдання	2 хв	

Учитель фізичної культури,
керівник гуртка з хортингу _____

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ХОРТИНГУ З ПРЕДМЕТАМИ

Вправи з палицею

Комплекси вправ хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координацію рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою і легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування юних хортингістів, роблять їх більш привабливими.

На тренуванні з хортингу, як звичайно, починаємо з дихальною розминки. Під час повільної ходьби на 2–4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2–4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2–3 хв.

Вправа 1

В. П. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконуємо обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15–20 разів.

Вправа 2

В. П. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починаємо з 1–2 пружинистих нахилів наліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6–10 разів.

Вправа 3

В. П. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1–2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2–3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у В. П. – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6–8 разів.

Вправа 4

В. П. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс.

Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видосі. Те саме – в інший бік. Повторити 4-6 разів.

Вправа 5

В. П. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напів-присідання і активно видихнути через рот. Повертаючись у В. П., вдих – через ніс. Повторити 20–30 разів.

Вправа 6

В. П. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1–2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3–4 – випрямити ноги над палицею і опустити їх, неповний вдих. На рахунок 5–6 підняти тулуб (вдих), на 7–8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9–10 підняти ноги і пронести їх над палицею. Вдих через ніс, на 11–12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2–4 рази.

Вправа 7

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6–8 разів.

Вправа 8

Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

Вправи зі стільцем

Через нестачу рухів при довгому сидінні знижується інтенсивність циркуляції крові, порушується її доступ до серця, утруднюється доставка поживних речовин до клітин і тканин організму, виникає гіпоксія через порушене дихання. І як наслідок, у школяра – швидке стомлення, фізичне і розумове. Однак стілець може послугувати і хортингу, і фізичній культурі, якщо його використовувати як спортивний снаряд.

Вправа 1

В. П. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на пояс. На рахунок 1–2 – випрямити руки вгору через сторони і прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню

частину спинки стільця і подивившись на руки. Вдих – через ніс. На рахунок 3–4 – повернутися у В. П., видих – через рот. Повторити 8–10 разів.

Вправа 2

В. П. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у В. П., зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у В. П. – вдих носом. Повторити 8–10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

Вправа 3

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1–2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6–8 разів.

Вправа 4

В. П. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги і з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2–3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4–5 – пронести ноги над стільцем і опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6–7 – повернутися у В. П., – видих. Повторити 5–7 разів.

Вправа 5

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено опустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати і опускати ноги.

Вправа 6

В. П. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1–3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4–6 разів.

Вправа 7

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1–3 зробити нахил вліво, вдих носом. На

наступні рахунки 1–3 – не дихати. Повертаючись у В. П. – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4–6 разів.

Розминка юного хортингіста перед тренуванням з ударної техніки ніг

Комплекси вправ і технічних дій хортингіста надзвичайно різнобічно впливаю на організм учнів, сприяють формуванню й удосконаленню різноманітних спеціальних рухових навичок і вихованню багатьох фізичних якостей. Секрет популярності хортингу в його динамічності, ефективності прийомів та змагальному азарті двобоїв. Заняття хортингіста з ударної техніки ніг формує відчуття ритму, реакції, колективного виконання прийомів і вправ, відмінно гартує організм.

Юним любителям хортингу пропонуємо комплекс вправ для правильної постановки дихання перед тренуванням та під час виконання ударної техніки.

Вправа 1

В. П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом з поступовим збільшенням амплітуди спочатку в одну сторону, потім – в іншу. Дихання глибоке. На 4 обертання вдих через ніс, на 4 – видих через рот, злегка стиснувши губи.

Вправа 2

В. П. – стоячи обличчям до стіни, до столу або стільця (залежно від умов), зафіксувати одну ногу в упорі, іншу – зігнути в коліні і поставити на носок. Кругові рухи цією ногою вліво і вправо, розігрівуючи м'язи гомілковостопного і колінного суглобів. Те ж, змінивши ногу, 6–8 обертів – вдих, 2–4 обертання затримка дихання, 8–10 рухів на видиху. Вдихи короткі, ніби накачуючи балон, видих довгий, спокійний, із супротивом повітря.

Вправа 3

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, широко. Повертаючись вліво, нахилитися до лівої ноги, спираючись, дістати кінчиками пальців нижню частину гомілки і провести активний вдих через ніс. Трохи випрямляючись, нахилитися два рази ще нижче, продовжуючи активний короткий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – спокійний видих. Те саме – в праву сторону. Розвинути природну пластичність м'язів і рухливість суглобів допоможе виконання вправи з невеликою амплітудою.

Вправа 4

Випади в сторони.

В. П. – присісти на правій нозі, ліву – в сторону, руки на колінах. Активний видих ротом, вдих спокійний. Пружинячи, перенести вагу з правої ноги на ліву. Відставлена нога пряма.

Вправа 5

Підготовка дихальної та серцево-судинної систем до максимальних навантажень. Для цього видихаємо все повітря з легень і на затримці дихання виконуємо кілька пружних ривків з місця з поступовим пришвидшенням. Потім набираємо повітря і на затримці знову виконуємо ті ж рухи.

Вправа 6

Розігрів тазостегнового суглоба.

В. П. – стоячи лівим боком до стіни або до стільця, спертися лівою рукою на них, права – на поясі. Зігнувши праву ногу в колінному суглобі і піднімаючи її на рівень стегна, виробляти кругові оберти вправо і вліво. Те ж – іншою ногою. Дихання глибоке, переважно діафрагмальне. Вдих через ніс, видих – ротом.

Вправа 7

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині. Підняти ноги під кутом 90 градусів, потім розслаблено зігнути в колінах і потрясти.

Перелічені вправи поєднують у собі тренування не тільки м'язової системи, але і дихального апарату, готуючи його до підвищених навантажень під час тренування з хортингу.

АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ВИХОВАНOSTІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

Дорогий друже!

Вибери серед запропонованих відповідей на запитання анкети ті, які характерні для тебе, і познач їх навпроти знаком «+».

1. Які відчуття найчастіше переповнюють тебе під час занять та змагань з хортингу?

– радість	– задоволення
– гордість	– впевненість
– нудьга	– невпевненість
– сум	– приниження
– незадоволеність	– переможця
– страх	– чемпіона
– свій варіант	– командного гравця

2. Який твій настрій під час організації змагань з хортингу та спортивно-масової роботи?

- гарний
- перемінний
- радісний
- сумний

3. Що найчастіше викликає у тебе позитивні емоції під час занять хортингом та у процесі спортивно-масової роботи?

- можливість бути сильним
- можливість змагатися з однокласниками
- оригінальність проведення занять з хортингу
- похвала вчителя фізичної культури, тренера, батьків
- висока оцінка (бал) за перемогу й участь у змаганнях
- цікавість хортингу

4. Що тобі подобається в національному українському виді спорту «Хортинг»?

- змагальна діяльність
- бажання зміцнити здоров'я
- що це український вид спорту
- можливість бути сильним, спритним, витривалим
- мати позитивні оцінки
- можливість постояти за себе

5. Який рівень інтересу викликає в тебе хортинг?

- високий
- середній
- низький

Дякую!

ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ ХОРТИНГІСТІВ

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять хортингом і рухливими іграми з елементами хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання молодших школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорю, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для молодших школярів?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять хортингом?

18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з хортингу та рухливих ігор з елементами хортингу?

19. Яких вимог Ви дотримуетесь у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?

20. Які рухливі ігри з елементами хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?

21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ГРИ «ХОРТИНГ-ПАТРІОТ»

ПОЛОЖЕННЯ *про проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот – 2015» серед учнів 1–11 класів загальноосвітнього навчального закладу*

Мета:

– створення умов для оновлення змісту, збагачення форм і методів військово-патріотичного виховання дітей та підлітків – учнів школи.

Завдання:

- популяризація Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» та інших дитячих об'єднань військово-патріотичної спрямованості;
- виявлення та узагальнення передового педагогічного досвіду з питань військово-патріотичного виховання;
- визначення рівня знань, навичок і вмінь підлітків з основ військової служби, фізичної підготовки, питань безпеки життєдіяльності людини;
- залучення всіх зацікавлених сторін до об'єднання зусиль щодо військово-патріотичного виховання.

Учасники

У військово-спортивній грі «Хортинг-Патріот» беруть участь: всі учні загальноосвітнього закладу.

Команди комплектуються з числа учнів 1–11 класів.

Час і місце проведення

Змагання проводяться 14 жовтня 2015 року в (будівлі школи; в спортивному залі; на вулиці).

Початок змагань – о 10:00 год.

Програма змагань

Змагання проводяться за програмою гри, складеною радою фізичної культури школи, учителем фізичної культури, керівником шкільного гуртка «Хортинг-Патріот».

Підбиття підсумків та нагородження переможців

Підсумки підбиваються за кожним видом конкурсів і змагань. Переможці визначаються за сумою набраних балів і нагороджуються грамотами. Комплексний залік участі команди проводиться підсумовуванням очок, отриманих у конкурсах і змаганнях. За рівної кількості очок переможцем вважається команда, яка набрала більшу кількість очок у спортивних змаганнях.

Екіпірування команд

Форма одягу – повсякденна та спортивна; на рукаві або на грудях – емблема команди, головні убори; змінне взуття; протигаз; компас; укомплектована санітарна сумка, бойовий листок, загонова пісня.

Умови проведення конкурсів та змагань

За кількістю учнів 1–11 класів на участь у грі формуються 6 загонів. Для кожного підрозділу складається маршрут проходження конкурсних завдань і змагань.

Хід гри

1. Загальне шикування.
2. Здання рапорту капітанами загонів командиру проведення гри (вчителю фізичної культури), капітани загонів отримують пакети із завданнями.
- Командир гри здає рапорт про готовність загонів начальнику штабу (директору школи).
3. Привітання начальника штабу учасників гри.
4. Огляд (конкурс) бойових листів.
5. Перехід команди до місця проведення 1 конкурсу із заговою піснею.
6. Проходження наступних конкурсів гри.
7. Підбиття підсумків: за виконання роботи загону в бойовому листку «Оцінка загону на етапах» виставляються бали.

Всі отримані бали загоном на конкурсах сумуються.

8. Нагородження: загони, що посіли призові місця, нагороджуються грамотами.

9. Повернення із загоновою піснею в школу.

Конкурси:

Конкурс 1 – Відгадування ребуса

Розшифрувати ребус на тему: «Безпека в екстремальних ситуаціях».

Бере участь весь загін. Час – 5 хв.

Питання:

Правила безпечної поведінки в криміногенних ситуаціях.

1. Небезпечний час – це час значного підвищення ризику для особистої безпеки. З наведених прикладів визначте найбільш небезпечний час:

а) темрява, що спускається на центр міста, де люди невимушено прогулюються і відпочивають;

б) сутінки, що застали людину саму в лісопарку;

в) ранній ранок у заповненій людьми приміській електричці.

2. Небезпечними місцями в будь-який час доби можуть бути:

а) підворіття, покинуті будинки, закриті задні двори, пустирі, захаращений будмайданчик;

б) перукарня, ремонтна майстерня, будь-який магазин, банки;

в) відділення міліції, пожежна частина, пошта, лікарня, поліклініка, аптека.

3. Яким з нижче перелічених правил ви скористаєтеся, повертаючись ввечері додому:

а) йти найкоротшим шляхом, що пролягає через двори, звалища і погано освітлені місця;

б) йти по освітленому тротуару і якомога ближче до краю дороги;

в) скористаєтеся попутним транспортом.

4. Дівчина заходить у свій під'їзд, чує гучні крики, сміх, галас і розуміє, що поверхом вище на сходовому майданчику веселиться п'яна компанія. Виберіть із запропонованих варіантів дій той, який могли б порадити дівчині:

а) спокійно підніматися додому;

б) чекати, поки вони підуть;

в) дочекатися дорослу знайому людину, що входить у під'їзд, і попросити проводити до квартири.

5. Відповідно до Кримінального кодексу України, злочином визнаються:

- а) протиправні дії, що посягають на честь і гідність громадян;
- б) дії громадян, які свідомо порушують вимоги Конституції, законодавчих та нормативно-правових актів;
- в) скоєне суспільно небезпечне діяння, заборонене Кримінальним кодексом України під загрозою покарання.

6. До злочинів невеликої тяжкості належать:

- а) ненавмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує одного року позбавлення волі;
- б) навмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує трьох років позбавлення волі;
- в) навмисні і ненавмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує двох років позбавлення волі.

7. До злочинів середньої тяжкості належать:

- а) навмисні і необережні дії, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує п'яти років позбавлення волі;
- б) необережні дії, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує трьох років позбавлення волі;
- в) навмисні діяння, за скоєння яких максимальне покарання не перевищує чотирьох років позбавлення волі.

8. Під тяжкими розуміють злочини:

- а) вчинені навмисно, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує восьми років позбавлення волі;
- б) вчинені навмисно і з необережності, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує десяти років позбавлення волі;
- в) вчинення з необережності, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує п'яти років позбавлення волі.

9. До особливо тяжких злочинів належать:

- а) умисні злочини, за вчинення яких максимальне покарання не перевищує десяти років позбавлення волі;
- б) необережні дії, за вчинення яких передбачено покарання понад вісім років позбавлення волі;
- в) злочин, скоєний навмисно і з необережності, за вчинення якого передбачено покарання від десяти до п'ятнадцяти років позбавлення волі.

10. Які види покарання, що призначаються неповнолітнім, передбачені Кримінальним кодексом України:

а) примусові роботи, утримання під вартою, позбавлення волі на строк до п'яти років, вища міра;

б) штраф, позбавлення права займатися певною діяльністю, громадські роботи, виправні роботи, арешт, позбавлення волі на певний строк.

Конкурс 2 – *Перша медична допомога в екстремальних ситуаціях*

Виявити наявність поранення м'яких тканин, ознак ушкодження кісток, суглобів і вирішити питання про необхідність:

- накладення пов'язок на рани;
- транспортування потерпілого із застосуванням підручних і табельних засобів.

Завдання: накласти шину, накласти пов'язку на голову, на руку (одне завдання).

Беруть участь 4 санітари від загону.

Конкурс 3 – *Спортивні змагання*

Комплексна силова вправа:

Виконують хлопчики 5–8 класів.

Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання ліктями колін з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в початкове положення необхідне торкання підлоги лопатками); повернутися в упор лежачи і без паузи для відпочинку виконати протягом наступних 30 секунд максимальну кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати до торкання грудьми підлоги) Кількість нахилів, згинань та розгинань підсумовується.

Нормативи: 26 разів – «3», 30 разів – «4», 34 рази – «5».

Виконують хлопчики і дівчатка 2–4 класів: підняття тулуба з положення лежачи на спині – за 30 с.

Виконують юнаки 9–11 класів: підтягування на перекладині.

Положення вису і упору фіксуються; при підтягуванні підборіддя – вище поперечини; дозволено згинання та

розведення ніг, відхилення тіла від нерухомого положення, виконання махом і ривком. Оцінка проводиться за кількістю виконаних повних циклів (серій).

Нормативи: юнаки – 2 рази – «3», 3 рази – «4», 4 рази – «5».

Виконують дівчата 5–11 класів: підняття тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.

Підбиття підсумків: першість особисто-командна; результати, показані учасниками, переводяться у бали відповідно до нормативів. У разі невиконання нормативу учасник отримує «0» балів; при перевиконанні учасники отримують додатковий бал за кожний наступний раз понад нормативу, оцінюваного 5 балами. Переможцями вважаються учасники та команди, що набрали найбільше число балів.

Конкурс 4 – «Гази» (одягнути на час протигази)

Кожний учасник одягає протигаз за якомога менший час.

Конкурс 5 – «Історія Батьківщини»

Відповісти на запитання з історії України.

(Заздалегідь підготовлені запитання у кількох варіантах).

Підбиття підсумків: бали, набрані командою сумуються.

Конкурс 6 – «Служу українському народові»

Бере участь вся команда.

Державна і військова символіка – історія і сучасність (сутність і значення Державних символів України – Прапора України, Герба України, Гімну України).

Конкурс 7 – «Обережно! Танки!»

По 3 гранатометники із загону.

Метання гранат у ціль (по 4 гранати кожен).

Підбиття підсумків: загальна кількість влучень.

Конкурс 8 – «Обережно! Мінне поле!»

Міношукачі шукають міни по 4 людини від загону. Площа 5х5 м.

Обладнання: міношукачі – 8 шт.

Конкурс 9 – *«Увага! Заражена зона!»*

Подолання 20 м зараженої зони:

- у протигазах – 5–11 класи;
- у ватно-марлевих пов'язках – 1–4 класи.

Конкурс 10 – *Подолання смуги перешкод*

Конкурс 11 – *Повітряна тривога*

«Спалах праворуч!», «Спалах зліва!», «Спалах ззаду!»

Правильно зайняти позицію.

Конкурс 12 – *Азимут*

Визначення азимута на заданий орієнтир.

Конкурс 13 – *Знайти загоновий прапор*

У конвертах лежать завдання-загадки, де може бути заховано прапор.

Конкурс 14 – *Перетягування канату*

Склад команди: 6 учасників. Конкурс «Перетягування канату» проводиться до двох перемог, набраних однією з команд. Умови проведення конкурсу узгоджуються з командами заздалегідь.

Конкурс 15 – *Військово-спортивна естафета*

Три учасники від кожної команди. По черзі кожен учасник команди долає 6 етапів і передає естафету наступному. Виграє команда, яка закінчила вправу першою. Послідовність етапів: 1 етап – одягання протигазу, пересування плазуванням, зняття протигазу; 2 етап – стрибки через скакалку – 10 разів; 3 етап – жим гири 16 кг – 5 разів; 4 етап – перекид уперед, стрільба з пневматичної гвинтівки в ціль (кулька), дається один постріл (промах – штраф 10 с); 5 етап – пробігти під обручем; 6 етап – оббігти фішки змійкою, передати естафету наступному.

Набуті навички учнів 1–11 класів загальноосвітньої школи у процесі проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот»:

- спільне виконання завдань у естафетах та конкурсах;

- спільна колективна творча діяльність учнів, вчителів, участь у суддівстві;

- демонстрація набутих навичок у навчальній і позаурочній діяльності з основ військової служби та фізичної підготовки у нестандартних умовах.

Особливості ролі вчителя:

- особистісно орієнтований підхід до учнів при комплектуванні команд;

- участь в організаційно-підготовчому процесі;

- навчання і вдосконалення військово-прикладних видів фізичної, тактичної підготовки на уроках захисту Вітчизни та фізичної культури;

- проведення тренувальних занять з видів програми.

Технологічні особливості організації роботи:

- комплектування команд;

- створення організаційної ради;

- затвердження плану роботи;

- складання програми конкурсу;

- розроблення положення та умов проведення;

- ознайомлення учнів 1–11-х класів із цим положенням;

- навчання суддів, тренувальні заняття команд у спортивному залі, тирі, з використанням необхідного інвентарю та обладнання.

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот – 2015» для учнів старших (10–11) класів загальноосвітньої школи

(скорочений варіант)

Мета проведення гри:

- пропаганда фізичної культури серед юнаків допризовного віку;

- формування стійкого інтересу до систематичних і регулярних занять військово-прикладними видами спорту;

- виховання почуття патріотизму;

- залучення школярів до здорового способу життя;

- психологічна підготовка до подолання труднощів;

- підготовка до служби в армії;

– забезпечення різнобічного гармонійного розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності.

Учасники: збірна команда учнів 10–11 класів (7 учасників: 4 юнака + 3 дівчини)

Форма одягу: спортивна.

Термін проведення: _____ листопада 20__ року.

Місце проведення: шкільний стадіон.

Програма змагання:

Загальне шикування, привітання.

1. Стройова підготовка.
2. Смуга перешкод.
3. Метання гранати.
4. Швидкісно-силові вправи.
5. Розбирання й складання автомата.
6. Підбиття підсумків.

Керівництво: керівництво підготовкою та проведенням гри здійснює оперативний штаб центру з виховної роботи школи (керівник – заступник директора школи з виховної роботи).

Нагородження: команди за 1, 2 і 3 місця нагороджуються грамотами.

Заявки та інші організаційні документи:

Заявка на участь у грі з допуском (печаткою та підписом) медпрацівника, підписом директора та печаткою освітнього закладу представляється керівником команди не пізніше _____ (включно).

Журі формується з педагогічних працівників, представників громадських організацій патріотичної спрямованості.

Кількісний та персональний склад визначається після подання заявок установами.

Програма проведення змагань

Звучить Гімн України.

Вітальне слово адміністрації школи та гостей, запрошення на змагання.

Етапи гри

1. Стройова підготовка.

Бере участь вся команда.

- За командою командира:
- стройові прийоми на місці: повороти наліво, направо, кругом.
 - стройовий марш.
- Журі оцінює чіткість, правильність виконання.

2. Смуга перешкод

- Бере участь вся команда.
- Проходження дистанції на час:
- «мишоловка»;
 - рукохід: дівчата – до середини, юнаки – весь рукохід.
 - паралельні бруси: дівчата – пробігають повз, юнаки – пересування на руках;
 - проходження по лавах (можна зі страховкою);
 - багаторівневий бар'єр – перелазіння: дівчата в середині, юнаки через верхнє обмеження;
 - лабіринт;
 - перенесення постраждалого (будь-яким відомим способом);
 - кросова підготовка: дівчата – 500 м, хлопці – 1000 м (облік часу за останнім учасником).

У разі порушення виконання завдання (зрив із рукоходу, паралельних брусів, лави, перенесення потерпілого) продовжити з місця падіння.

3. Метання гранати способом «кидок через голову через плече»

Бере участь вся команда (кожен учасник виконує 2 спроби, у залік йде найкращий результат). Результати сумуються і заносяться в маршрутний лист.

Вага гранати:

- юнаки – 700 г
- дівчата – 500 г

4. Швидкісно-силові вправи

Юнаки – підтягування у висі на перекладині. Вис хватом зверху, руки на ширині плечей, ноги разом. Зігнути руки до моменту, коли підборіддя доходить до рівня поперечини. Вправу виконувати плавно, без ривків, залишаючи ноги

прямими. Підраховується кількість разів правильно виконаної вправи. Результати сумуються і заносяться в маршрутний лист.

Дівчата – піднімання тулуба з положення лежачи (руки за головою) за 30 секунд. Піднімання тулуба здійснюється з вихідного положення лежачи на спині, руки за головою, пальці рук переплетені, лопатки і кисті рук за головою торкаються хорта, ноги зігнуті в колінних суглобах, ступні закріплені. Фіксується кількість правильно виконаних рухів із вихідного положення до торкання ліктями колін і повернення у вихідне положення. Результати сумуються і заносяться в маршрутний лист.

5. Розбирання й складання автомата (на час)

Беруть участь: один хлопець, одна дівчина (кожному дається по одній спробі).

Попередні підсумки повідомляються учасникам гри при кінцевому шикуванні.

Остаточне підбиття загальних підсумків змагання проводиться оргкомітетом у триденний термін.

**ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ
СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ХОРТИНГУ
ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ**

І. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного хортингіста до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дамо можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1-2 – нахил голови вліво;

3-4 – В. П.;

5-6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожен сторону по 5-7 разів).

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1-4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1-3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5-7 – те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1-3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5-7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожен сторону).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1-2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3-4 – В. П.;

5-6 – те ж саме в іншу сторону;

7-8 – В. П.;

(по 5-7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1-2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3-4 – випрямитися;

5-6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7-8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1-2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3-4 – В. П.;

5-6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7-8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5-7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1-2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3-4 – В. П.;

5-6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7-8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1-3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

II. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.
(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставиться на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожну сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

III. Комплекс для розвитку талії (для юних хортингісток)

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-хортингісткам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те саме в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 3. В. П. те саме.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожную сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішки, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти литки на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

Вправа 5. В. П. – те саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Те саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

ВІРШІ
для використання педагогами під час проведення
виховних і спортивно-масових заходів з хортингу

(Вірші членів Української федерації хортингу)

Гімн українського хортингу
«ХОРТИНГ ЛЕТИТЬ»

У цім відважнім строю співаю пісню свою,
Всім, хто прагне до нових зірок,
Хто прямує в політ, хто підкорює світ,
Хто попереду завжди на крок.
А ми візьмем в майбуття своє нестримне життя
І козацький підвищений гарт,
Перемоги дзвінки, і роки золоті,
І завзятий спортивний азарт.

Хортинг летить, піднімає на крилах надій,
Хортинг горить і співає в душі молодій,
Хортинг дзвенить, в поколіннях відроджує час,
Хортинг як батько творить переможную долю для нас.
Гордою хвилею мрія юнацькая,
Як вода дніпровська б'ється в береги,
Слава спортивная, воля козацькая,
Вище неба піднялася навіки.

І у воєнних боях, і на спортивних полях,
Ми готові свій край боронить,
І в недобрі часи рідний прапор нести,
Батьківщину свою захистить.
А в кращі мирні роки, як наші славні батьки,
Ми збудуєм порти і міста,
Щоб земля підвелась, щоб ця мрія збулась,
Наша сила майбутня зроста.

Марш Української федерації хортингу «СПОРТИВНИЙ ДУХ»

Спортивний дух здоров'я і краси,
Вражають слух запеклі голоси,
Глядацький зал скандує і гуде,
Луна спортивне свято молоде.
В однім строю спортсмени, тренери,
Своїх команд підняли прапори,
Лиш одному час зоряний настав
Піднятися на новий п'єдестал.
На вищий п'єдестал!

Змагання з хортингу, чемпіонат,
Спортивні подвиги. Шикуйсь парад!
Ти як на Хортиці візьми на старт
Непереможний свій козацький гарт.
Змагання з хортингу – спортивний злет,
В останнім подиху іди вперед,
Прагни нових звершень і надій в нашій Україні молодій.
В славній Україні, рідній Батьківщині,
В нашій Україні молодій.

Скипає кров, на старт уже пора,
Твій хортинг знов тримає прапора,
Своїх гостей привітно зустріча,
Спортивну честь країни захища.
Змагальний дух, зійде один із двох,
Тобі, мій друг, бажаю перемог,
З останніх сил боротись і дійти
До справжньої високої мети.
Найвищої мети!

Спортивний дух палаючих сердець,
Твій син і внук підхватить як взірець,
Від хвиль Дніпра у Кримський зорепад,
І далі від Донбасу до Карпат.
З козацьких лав, гартованих в бою,
Він передасть традицію твою,
Як заповіт досягнень і умінь,
Найкращих українських поколінь.
Могутніх поколінь!

**Гімн Національної дитячо-юнацької
військово-спортивної гри
«ХОРТИНГ-ПАТРІОТ»**

Ми – крилата молодь України,
Прикладом героїв і батьків,
Наша юна армія єдина,
Виросла на зміну козаків.
У науці, в праці і в дорозі,
В кожному навчальному бою
За Вітчизну на останнім вдосі,
Ми готові йти в однім строю.

Хортинг-Патріот! Хортинг-Патріот!
Грай, змагайся і перемагай,
Кращий патріот, справжній патріот,
Той, хто захищає рідний край.
Піснею лети, мрією веде
Зоряні дитячі кораблі,
Сильному рости, мужньому рости
Сину української землі,
Хортинг-Патріот!

Ми – майбутня сила України,
У найкраще змінюємо час,
Наша школа, друзі і родина
Завжди будуть гордими за нас.
Тренування, кроси і походи
Ми достойно мусимо пройти,
Вже палає в серці патріота
Прагнення до нової мети.

Вище неба слава України
В пам'ять закарбує імена,
Тих, хто справді був для неї сином,
Тих, кого забрала та війна.
Ми – нащадки доблесних героїв
Знову піднімаєм прапори,
Вірне серце як могутня зброя
Запалало від стрімкої гри.

ВІВАТ, МІЙ ХОРТИНГ

Сьогодні ти виходиш на змагання,
А завтра чемпіоном станеш ти,
У хортингу важкі випробування
Ти мусиш не вагаючись пройти.
Ми всі тобі бажаєм перемоги,
За тебе вболіває повний зал,
Нехай усі зіркові дороги
Ведуть тебе на новий п'єдестал.

Віват, мій хортинг, віват! Дзвенить спортивний набат.
Повір, приходить твій час. Весь світ підтримує нас.

Ми дякуємо долі за нагоду
Нам разом молодіти і рости,
Гартованого серця патріота
Суперникові не перемогти, –
Мій хортинг народився в Україні,
У гордому і вільному краю,
В житті і спорті прагнення єдині
У всіх непереможених в бою.

Віват, мій хортинг, віват! Дзвенить спортивний набат.
Тримай змагальний накал, ставай на свій п'єдестал.
На хорт, спортсмене, на хорт! Виходь і бий свій рекорд.
Вперед! Залишився крок до всіх твоїх перемог.
На хорт як воїн іди. За спорт, що буде завжди.
Віддай всі сили, здіймись. Вставай, козак, і борись!

Парадом урочистим зустрічають
Піднесені обличчя до гори,
Сьогодні знову хортинг піднімає
У небо жовто-сині прапори.
Здобули перемоги за кордоном
На славних і досвідчених вірцях,
Тепер майбутні юні чемпіони
Живуть із Україною в серцях.

Віват, мій хортинг, віват! Дзвенить спортивний набат.
Дивись вперед і рушай. У вись наш прапор здіймай.
Віват, мій хортинг! Віват, хортинг! Віват, мій хортинг! Віват!

КОЗАЦЬКИЙ ХОРТИНГ

Козацький хортинг, над нами Бог,
В житті та спорті один за двох,
Блакитне небо, зелений гай,
Ти наша земле, наш рідний край.

Ми – нащадки козаків,
Вірні діти України,
І для доньки, і для сина
Ми – міцні захисники.
Ми – нащадки козаків
Української держави,
Наша відданість і слава
Україні навіки.

Козацький хортинг для юнаків,
Наука горда від козаків,
За нашу землю, за рідний край,
Якщо прийдеться, козак, вставай!

Ми – нащадки козаків,
Будем в хаті панувати,
І за батька, і за мати
Будем бити ворогів.
Ми – нащадки козаків,
Будем землю боронити,
Щоб щасливі наші діти
Підростали і жили.

ХОРТИНГ УКРАЇНИ

Хортинг України,
Гордість традицій і рівень узятих висот.
Українську силу
Світу доводить завзятий спортивний народ.
Вже часи настали
Брати вершини і бути в єдинім строю,
Вищі п'єдестали
Ми підкорили і славу здобули в бою.

ХОРТИНГ – НЕЗВИЧАЙНИЙ СПОРТ КРАЇНИ

Хортинг – незвичайний спорт країни
І не просто вишкіл юнаків,
Школа гідної і відданої зміни,
Наших славних пращурів-батьків.
Хортинг не для лозунгів привітних,
Що з трибуни голосно звучать,
Школа тих, хто встане беззавітно
Рідну Батьківщину захищать!

Хортинг – необычный строй спортсменов,
И не просто кузница бойцов,
Школа молодой достойной смены,
Наших славных дедов и отцов!
Хортинг – не для лозунгов победных,
Накопленья денег и вещей,
Школа тех, кто встанет беззаветно,
На защиту Родины своей!

ЧОМУ НАВЧАЄ ХОРТИНГ

В Хортинг я прийшов навчитись
Захищатись, а не битись,
Тренувати дух і тіло,
Поєдинки вести вміло
І виконувать без втоми
Всі удари і прийоми.
Так від себе вимагати,
Щоб завжди перемагати,
До кінця завжди змагатись
І ніколи не здаватись.
Всі традиції вивчати,
Слово сказане тримати,
І якщо потрібно, вміти
Батька й матір захистити,
Бути сильним, і як синову
Боронити Батьківщину.
Стати гідним честі й слави
Української Держави!

УКРАЇНСЬКИЙ ХОРТИНГ

Український хортинг із походів,
Від героїв – славних козаків
До сучасних справжніх патріотів
На могутніх крилах долетів.

І тепер як вишкіл гартування,
Що з давен дійшов до наших днів,
Щиро залучає до навчання
Доньок України і синів.

Стануть сильні, як одна родина,
Землю відбудують навіки,
І розквітне наша Україна,
Так, як мріяли герої – козаки!

ДУХ ХОРТИНГУ

Дух Хортингу гартується в змаганні,
Коли глядацький галас ріже слух,
В запеклій схватці м'язи до зривання,
Де сила йде на силу, дух – на дух.
Зумій для перемоги все віддати,
За все відповідальний тільки ти,
Суперника почнеш перемагати,
Якщо ти зміг себе перемогти.

Дух Хортингу гартується в зусиллях,
В двобоях на помості та в житті,
Тримай свого човна в життєвих хвилях
З хоробрим серцем в мрії золоті.
В спортивному двобої головніше –
Незламна сила волі й дух бійця,
В житті ж перемага не хто сильніший,
А хто йти готовий до кінця.

Дух Хортингу гартується в багатті,
На полум'ї в постійній боротьбі,
Тренується в останньому завзятті,
Супроти долі, впоперек судьбі.
Наперекір до лиха і негоди
І всупереч залишених надій,
Долаючи життєві перешкоди
Заради здійснення найзаповітних мрій.

Дух Хортингу гартується для сили,
Яка не буде осторонь біди,
Якої б допомоги не просили,
На поміч, не вагаючись, прийди!
Не зрадь, коли оточують чужинці,
Тримайся, ніби рани не болять,
Щоб навіть, залишившись наодинці,
За правду перед ворогом стоять.

Дух Хортингу гартується в завданнях,
Складних і мужніх, що собі задав,
Найвищій дисципліні, подоланнях,
Щоб честю ти за них відповідав.
Нехай особа деяка готова,
Заради користі брехати купи фраз,
Не відступиш від сказаного слова!
Тримай його твердішим, ніж алмаз!

Дух Хортингу гартується у вірі.
Хоч тіло тренуваннями змитар,
Та й душу не брудни ні в якій мірі,
Покладену тобою на алтар.
Ти зможеш на землі своїй священній
Пізнати себе й шлях воїна пройти,
Тоді тебе ніхто у всій Вселенній
Не зможе одного перемогти.

Дух Хортингу гартується в родині,
В якій дітям малесеньким ти ріс,
Де мати й батько заповів дитині,
Щоб щастя й радість ти в сім'ю приніс.

Людині Батьківщину не обрати,
Тож не цурайся в місті чи в селі,
Увік не забувай рідної хати
І матері вклонися до землі.

Дух Хортингу гартується роками,
Як власний непохитний мінарет,
Щоб навіть йти маленькими кроками,
Але нестримно вгору і вперед!
Щоб знову, втративши усе, ти міг зібратись,
Коли спіткала чорна полоса,
Народжений повзти та озиратись,
Не прагне до польоту в небеса.

Дух Хортингу гартується в терпінні,
Навчись терпіти, вірити, чекать,
Коли для інших в непорозумінні
Твій шлях і істина, яку почнеш шукать.
Чекай. Працюй з завзяттям і натхненням!
Всім серцем прагни позитивних змін!
Тоді й мета твоя прийде знаменням,
Не дивлячись на те, що ти один.

Дух Хортингу гартується назавжди,
Кується, не шукаючи причин,
Щоб міг ти кривду розрізнить від правди,
Що схована під сотнями лічин.
В недоброго життя подібне смерті,
Не в радість ані їжа, ані сон,
Бо між людей любов і милосердя
Найвищі за абиякий закон.

Дух Хортингу гартується в навчанні.
За Вчителем іди, і вір йому,
Він вів у спорті, в праці та в коханні...
Завжди будь вірним Вчителю своєму!
І стоячи на вищій п'єдесталі,
І в самій тихій церкві при свічах,
Не забувай тепер, ідучи далі,
Хто запалив вогонь в твоїх очах!

Дух Хортингу гартується в падіннях,
В поразках, що тебе збивають з ніг,
В проблемах, від яких нема спасіння,
Щоб цінував життя, та й вийшов з них...
За успіхи малі себе не гладив,
І долю власну сам побудував,
Бо сила є не в тім, щоб ти не падав,
А в тім, щоб впавши, ти завжди вставав!

Дух Хортингу гартується у серці,
Відкритому для добрих щирих справ,
Способнім для дітей як на скатерці,
Віддать останнє, від себе забрав.
Повір в себе, коли в тебе не вірять!
Боротись вмій, коли усі здались!
Навчись добром, а не грошима мірять,
Все, що дає нам піднебесна вись!

ХОРТИНГ СКЛИКАЄ ДРУЗІВ

Хортинг скликає, друзів скликає,
Зичить здоров'я для всіх,
Хортинг вітає, знову вітає
Святом сердець молодих.
Хортинг здійсмає, в небо здійсмає
Факел, тримаючи світ,
Хортинг рушає, всіх закликає,
Прагне у новий політ.

Вітає Київ, Одеса і Львів
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Донбас, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт, Черкаси і Луцьк, і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Кіровоград і Чернігів старий,
Сьогодні хортинг утримує стрій.

Піснею лється, хвилею б'ється
Хортинг в палкім почутті,
Стане віднині на Україні
Крилами в нашім житті.
Юною вдачей, сміхом дитячим
Зали спортивні дзвенять,
Щастю і миру, посмішкам щирим
Треба серця відкривать.

Вітає Ужгород, Чоп і Лубни
Моеї мужній країни сини,
Тернопіль, Рівне, Бердянськ, Кривий Ріг,
Багато пройдено славних доріг.
Привіт, Хмельницький, Дрогобич і Стрій,
Знайомі кожній дитині малій,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.

Хортинг скликає, дружньо вітає
Щирих шановних гостей,
Хортинг єднає, всіх нас єднає
Полум'ям славних ідей.
Всім нам рушати, гордо, завзято.
В спорті своїм – королі.
В небо злітати, пісней лунати
По українській землі.

Сьогодні всім вам вітання і спів
На сотні тисяч палких голосів,
Сьогодні хортинг за ваших бажань
Скликає друзів до нових змагань.
З далеких сіл у великі міста
Команда мужніх і сильних зроста,
Щасливі бути, вам, друзі мої,
В єдиній дружній спортивній сім'ї.

ВЧИТЕЛЬ ХОРТИНГУ

Ти – Учень хортингу, спортсмен.
І просто вмієш за Вчителем повторювати урок.
Ти – Воїн хортингу.
І зрадити не смієш, і підеш з ним
Цим шляхом до зірок.
Ти – Крихта хортингу маленька й непомітна,
У Вчителя знання береш, як тінь.
Ти – Сила хортингу, бездонь його блакитна,
Зразок його майбутніх поколінь.
Ти – Частка хортингу, проблема і нестача,
Від Вчителя дістанеш тумаків.
Ти – Лицар хортингу, його велика вдача,
Всіх відданих і пам'ятних років.
Бо Вчитель хортингу узяв тебе в долоні,
Як батько не жалів, а захищав,
Як приклад був тобі в життєвім лоні,
Як мати і любив, і все прощав.
Тож дякуй Вчителю, що виростив колосся,
В душі твоїй могутнє зерно,
Це Вчитель так зробив, щоб все вдалося!
Це Вчителя так слухалось воно!
Тепер ти сам як Вчитель вмієш жити,
Пізнав і смак життя, і гіркий мед,
Все зможеш перевершити, зрозуміти,
Бо Крила хортингу тебе несуть вперед!

В СТЕПАХ ПРИАЗОВСЬКИХ

*(Віталій Івашковський, кандидат педагогічних наук,
майстер спорту України з хортингу)*

В степах приазовських, таврійських, дніпровських,
Де слава козацька гуляла,
За волю народу, за честь і свободу
Держава Вкраїнська повстала.
Нащадки козаків – до Хортингу всі!
Повстанемо в лавах незламних,
Бо Хортинг – це сила, відвага і міць,
Бо Хортинг – це наша звияга!
То ж до Хортингу – гайда!
І не знайде нас біда!

ВІРШІ ПРО ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

(Марія Тимчук, член Спілки письменників України)

УКРАЇНСЬКИЙ СПОРТ

Багато видів спорту є у світі,
а наш національний – лиш один,
спортсмени справжнім запалом зігріті –
веде їх хортинг до нових вершин.
Бо сила духу нації, що в ньому
бере початок з хортицьких степів,
без бою вчить не здатися нікому
і вчить, щоб кривду слабший не терпів.
Атака й захист, мужність і сміливість,
жага постійна звершень й перемог,
нема поразки, є нова можливість,
є воля, правда, Україна, Бог.

ХОРТИНГ

Хортинг – вид спорту, який Україну
в світі підносить як сильну й міцну,
робить престижною нашу країну,
долю звеличує світлу й ясну.

Хортинг – це сила і тіла і духу,
мужність в бою і в щоденнім житті,
і необхідність постійного руху,
все те здійснити, що в нас на меті.

Зайняті хортингом діти й дорослі,
впевнено йдуть до нових перемог,
кроки життєві не роблять наосліп –
мужньо, правдиво, без зайвих тривог.

ТРАДИЦІЇ НАШІ ПРАДАВНІ І СЛАВНІ

Традиції наші прадавні і славні
до нас із минулих прийшли поколінь,
сучасні спортсмени – безстрашні і вправні
продовжують шлях свій палких устремлінь.

Бо сильна ми нація з роду й до роду –
ніяких в житті не боялись змагань,
завжди боронили ми честь і свободу
і ворога гнали без всяких вагань.

А хортинг, як наш, український, вид спорту
гартує, об'єднує, сил додає
боротись, відкинути зайву погорду
і вчить цінувати все рідне й своє.

Жага перемоги у кожному ударі
дійшла ще з козацьких далеких часів,
попереду в нас непідкорені далі,
що кличуть вперед хортингістів усіх.

І діти ростуть і здорові, й розумні,
майбутнє держави у їхніх руках,
і ми вже не будем байдужі й бездумні,
а гідно й достойно свій пройдемо шлях.

ПИШАЛИСЬ ЗАВЖДИ УКРАЇНЦІ

Пишались завжди українці
своїм історичним минулим
на кожній життєвій сторінці
й героїв своїх не забули.

Фізична звитяга й духовна
за волю одвічних борців –
це цінність найбільша коштовна,
що душі гоїть від рубців.

Вогонь перемог не згасити,
знайти чемпіонів в собі,
із хортингом завжди дружити
і йти до кінця в боротьбі.

Пишаються всі українці,
що хортинг скликає до хорту,
напишуть на новій сторінці,
що це олімпійський вид спорту.

ВИД СПОРТУ, НАРОДЖЕНИЙ В НАШІЙ КРАЇНІ

Вид спорту, народжений в нашій країні,
об'єднує всіх небайдужих людей,
які розвивають його в Україні
і творять майбутнє для наших дітей.

Від острова Хортиця в нього початок,
з козацьких степів і звитяжних боїв,
лишивши в історії свій відпечаток,
хортинг дійшов до теперішніх днів.

Попереду шлях, нелегкий та цікавий,
дістанемось ми олімпійських вершин.
Бо кожен, хто мужній, сміливий і бравий
завжди піднімається вгору з низин.

Наш дух непоборний і мужність велика,
в боях витривалість і шлях до кінця.
Світ знає, що нація ми – не безлика,
а здатна займати почесні місця.

Тож хортинг єднає усіх українців,
й сягає глибин ще козацьких часів.
Не будемо йти до мети поодиночі –
наш спорт розвивати повинні усі.

ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ МЕТОДИЧНОГО ПОСІБНИКА



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

13.08.2015 № 14.1/12-Г-1010

На № _____ від _____

Автору
Єрьоменку Е.А.

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису методичного посібника «Хортинг – школа сили і честі юного українця» для закладів освіти України. (авт. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 5 від 13.08.2015 р.).

При виданні посібника на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою:
03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к. 211- А.

Заступник директора

Ю. І. Завалевський



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел. (044) 481-32-21, факс (044) 481-47-96
E-mail: ministry@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

Від _____ № _____

На № _____ від _____

Мінмолодьспорт

За дорученням Міністерства освіти і науки України Інститут модернізації змісту освіти уважно розглянув Ваш запит від 02.10.2015 № 39332/1/1-15 щодо методичного посібника «Хортинг – школа сили і честі юного українця» (авт. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А.) та повідомляє.

Комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто рукопис навчального посібника «Хортинг – школа сили і честі юного українця» (авт. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ІІТЗО від 13.08.2015 № 14.1/12-Г-1010).

Заступник Міністра –
керівник апарату

О. В. Дерев'яноко

Бєскова Н. В.
481 32 01
Белявська О. В.
248 21 61





ВИКОНАВЧИЙ ОРГАН КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ

бульвар Т.Шевченка, 3, м.Київ, 01004, тел. (044)279-14-46, факс 279-89-62, Call – центр (044) 15-51
e-mail: osvita@kievcity.gov.ua, код ЄДРПОУ 02147629

РЕЦЕНЗІЯ

**на методичний посібник «ХОРТИНГ – ШКОЛА СИЛИ І ЧЕСТІ ЮНОГО
УКРАЇНЦЯ»**

Автори: Петрочко Ж.В., Єрмоєнко Е.А.

Ретельний аналіз зазначеного посібника засвідчує, що його зміст відповідає вимогам щодо фахової методичної літератури для основної навчальної та позакласної навчально-тренувальної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах і дитячо-юнацьких спортивних школах. У вступі і першому розділі рукопису кваліфіковано викладено актуальність впровадження національного виду спорту хортинг в закладах освіти, розкриваються історичні засади необхідності його створення в сучасних умовах і вплив на виховання й підготовку молоді до військової служби та захисту Української держави.

У рецензованому посібнику приводяться теоретичні основи хортингу, відомості зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, зміст навчальних занять і вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу, дається його характеристика як виду спорту і ефективної виховної системи. Також дуже корисними є приведені варіанти дитячих ігор загальнооздоровчого та прикладного характеру, комплекси спеціальних вправ хортингістів, розкриті вимоги щодо гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання морально-вольових і етичних якостей вихованців.

Популяризація у зазначеному контексті морально-духовних можливостей хортингу, розкриття умов, засобів, форм, методів та прийомів навчання дітей та молоді у процесі занять національним видом спорту сприятиме ефективному використанню ресурсів держави для зміцнення здоров'я громадян, формування їхнього здорового способу життя, гідної підготовки українських спортсменів до найбільших міжнародних змагань, а також виховання справжніх захисників Вітчизни.

Таким чином, зміст методичного посібника «Хортинг – школа сили і честі юного українця» (автори: Петрочко Ж.В., Єрмоєнко Е.А.) можна рекомендувати до друку і використання у навчально-виховному та навчально-тренувальному процесі закладів освіти України.

Рецензент

Заступник директора Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації,
Майстер спорту України міжнародного класу

О. С. Трофимов

РЕЦЕНЗІЯ
на методичний посібник
«Хортинг – школа сили і честі юного українця»

Автори:
Петрочко Жанна Василівна
Єрьоменко Едуард Анатолійович

Аналіз методичного посібника засвідчує, що його зміст відповідає вимогам щодо навчальної літератури для викладання предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни», а також позакласної навчально-тренувальної роботи. У пояснювальній записці кваліфіковано викладено актуальність впровадження нового українського виду спорту хортинг в закладах освіти, розкриваються засади необхідності його створення в сучасних умовах і вплив на патріотичне виховання й підготовку молоді до військової служби та захисту української держави.

У рецензованому посібнику приводяться теоретичні основи хортингу, відомості з виховання волевих якостей учнів, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, розроблено вимоги та педагогічні умови для підвищення ефективності занять, зміст навчальних занять і вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу, дається його характеристика як виду спорту і ефективної виховної системи. У тексті також приводяться принципи психологічної підготовки учнів, розкриваються вимоги щодо гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання морально-етичних якостей школярів.

У змісті рукопису посібника приводяться режими роботи вікової групи учнів загальноосвітніх навчальних закладів, приводяться показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну і спеціальну підготовку, технічну і тактичну майстерність учнів. Для кожної навчальної групи дається матеріал як теоретичної спрямованості, так і для розвитку спеціальних і загальних фізичних якостей, розкриваються психологічні, педагогічні та медико-біологічні засади відновлення учнів після тренувань. Приводяться в тексті й критерії відбору та прогнозування успішності юних хортингістів на різних етапах підготовки функціонального стану, а також розкриваються форми контролю за навчально-виховним процесом. У кінці програми приводиться перелік орієнтовних рекомендацій щодо військово-спортивної підготовки вихованців.

Таким чином, зміст рецензованого посібника можна рекомендувати для використання у навчально-виховному процесі навчальних закладів та до видання.

РЕЦЕНЗЕНТ,

Завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств
Інституту фізичного виховання та спорту Національного
педагогічного університету імені М.П. Драгоманова
Заслужений тренер України,
доктор педагогічних наук, професор



РЕЦЕНЗІЯ
на методичний посібник
«Хортинг: школа сили і честі юного українця»
(автори: *Петрочко Ж. В., Єрмоменко Е. А.*)

Рукопис рецензованого методичного посібника свідчить про його теоретико-практичне спрямування, що дає можливість учителям загальноосвітніх навчальних закладів, керівникам спортивних секцій та гуртків позашкільних навчальних закладів, тренерам-викладачам дитячо-юнацьких спортивних шкіл і навіть педагогам і вихователям груп старшого дошкільного віку закладів дошкільної освіти творчо користуватися навчально-тематичними матеріалами, які пропонуються у посібнику, а юним хортингістам уміло використовувати здобуті знання в процесі навчання, тренування, самовиховання, виступу на спортивних змаганнях з хортингу тощо.

Зміст посібника дозволяє здійснювати диференційований підхід до вивчення матеріалу з урахуванням підготовленості учнів, їх віку та статі. Подані приклади форм, засобів, методів і педагогічних умов для виховання патріотизму учнів засобами українського національного виду спорту хортинг сприятимуть реалізації виховних завдань загальної освіти, підвищенню культури учнів. Вчителі загальноосвітніх навчальних закладів з предметів «Фізична культура» і «Захист Вітчизни» зможуть доповнити свій арсенал педагогічних методик змістовно наведеними у посібнику ігровими та дисциплінарними елементами, військово-спортивними вправами, новітніми виховними й оздоровчими технологіями.

Водночас, видання посібника сприятиме підвищенню якості навчально-виховного процесу, вдосконаленню змісту діяльності загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів.

Таким чином, даний методичний посібник включає позитивні виховні елементи, новітні педагогічні технології та їх психологічне обґрунтування, має високу актуальність і рекомендується до видання та використання в навчальних закладах України.

Рецензент,
КІЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та історії педагогіки
Київського університету ім. Бориса Грінченка
Вікторія Ковальчук
(підп.)
В. І. Тернопільська
(підпис)



В. І. Тернопільська

Рецензія
на методичний посібник
«Хортинг – школа сили і честі юного українця»
(автори: Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А.)

Вивчення рукопису зазначеного посібника засвідчує, що рецензована праця включає теоретичний і практичний матеріал для проведення навчально-виховних і тренувальних занять з хортингу з учнями молодшої та середньої школи. Посібник розрахований на педагогів загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів, керівників гуртків окремих клубів, а також тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Робота відповідає вимогам науковості, доступності та поступовості у викладенні навчального матеріалу.

У рецензованому посібнику в простій і лаконічній формі викладений методичний матеріал, необхідний при вивченні теоретичних відомостей, елементів і прийомів технічної і тактичної підготовки з українського національного виду спорту хортинг.

Подані методики виховання сприяють вивченню навчального матеріалу відповідно пізнавальним можливостям учнів і формуванню знань, умінь та навичок, необхідних юному спортсмену. Методичний посібник має логічну структуру. Практичні заняття проводити легко завдяки поданим прикладам виконання фізичних вправ.

Наведені приклади педагогічних умов для виховання якостей учнів та перелік необхідних критеріїв оцінки вихованості допомагають учителю, керівнику гуртка зробити заняття цікавими і різноманітними, творчо працювати і виховувати патріотично налаштовану молодь. Приведені в посібнику приклади можна застосовувати в практичній діяльності для стимулювання мотивації й інтересу до предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни».

Таким чином, рецензований методичний посібник є актуальною працею, яка вносить вагомий внесок у розвиток фізичного та патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів і рекомендована для використання в навчально-виховному процесі та до видання.

Рецензент,

вчитель фізичної культури НВК «Новопечерська школа»

Заслужений учитель України



Чешейко С.М.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ХОРТИНГ В УКРАЇНІ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ І СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....	6
1.1. Сутність, історико-культурні витоки та місце хортингу у міжнародному спортивному співтоваристві.....	6
1.2. Універсальність системи хортингу та його соціальна цінність.....	14
1.3. Роль Української федерації хортингу (УФХ).....	24
1.4. Перспективи та шляхи розвитку хортингу в Україні...	27
РОЗДІЛ 2. ХОРТИНГ У ПОШУКАХ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ МОДЕЛІ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ.....	33
2.1. Філософська основа хортингу та кодекс честі хортингіста.....	33
2.2. Теоретичне підґрунтя особистісно орієнтованої виховної моделі хортингу	39
2.3. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу.....	50
2.4. Сходинки здійснення культурно-історичного покликання хортингіста у процесі навчально-тренувальних занять.....	57
2.5. Специфіка формування фізичної культури юних хортингістів.....	64
2.6. Моделювання розвитку організаційних форм хортингу.....	67
2.7. Інформатизація процесу навчання і тренування (комп'ютери в навчанні хортингу).....	71

РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ХОРТИНГУ.....	74
3.1. Види підготовки в хортингу.....	74
3.2. Загальні питання підготовки хортингіста.....	82
3.3. Планування та проведення тренувальних занять хортингіста.....	87
3.4. Значення й організація змагань з хортингу для юнаків і дівчат.....	97
3.5. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста.....	99
3.6. Особистість викладача/тренера хортингу.....	117
3.7. Секрети викладання хортингу.....	121

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ЮНОГО ХОРТИНГІСТА.....	126
4.1. Врахування вікових психолого-фізіологічних особливостей юних хортингістів.....	126
4.2. Значення хортингу для фізичного вдосконалення людини.....	133
4.3. Ранкова гімнастика в режимі юного хортингіста.....	138
4.4. Дихальна гімнастика хортингу.....	144
4.5. Особливості психічних процесів хортингіста.....	158
4.5.1. Мислення хортингіста.....	158
4.5.2. Інтелект спортсмена як чинник його досягнень..	163
4.5.3. Сутність і основні якості сприйняття.....	167
4.5.4. Відчуття та рухові уявлення як форма відображення техніки і тактики хортингіста.....	169
4.5.5. Розвиток уваги хортингіста.....	172
4.5.6. М'язова пам'ять хортингіста.....	175

РОЗДІЛ 5. НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ.....	177
5.1. Виховання патріотизму як мета військово-спортивного хортингу.....	177
5.2. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного виховання.....	188

5.3. Орієнтовні сценарні плани гри «Хортинг-Патріот».....	199
5.4. Козацький хортинг і його роль у національно-патріотичному вихованні дітей та молоді.....	205
5.5. Військовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання молоді.....	219

РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ 229

6.1. Форми та методи навчання і тренування в хортингу....	229
6.2. Використання під час занять хортингом методів стимулювання і самовиховання.....	233
6.3. Хортинг на уроці фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі.....	237
6.3.1. Методика проведення занять з хортингу для учнів початкової школи (1-3 класів).....	240
6.3.2. Методика проведення занять з хортингу для учнів середньої школи (5-9 класів).....	243
6.3.3. Застосування тренувальних методик хортингу під час навчання безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5-9 класів.....	247
6.4. Педагогічні умови виховання дітей та молоді у процесі занять хортингом в умовах загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ)	261
6.5. Зміст, форми і методи виховання учнів ЗНЗ у процесі занять хортингом.....	268
6.6. Використання діагностичних методик у хортингу....	279

ПІСЛЯМОВА 294

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....296

ДОДАТКИ.....	300
Додаток А. З історії козацтва.....	300
Додаток Б. Документи про розвиток хортингу.....	308
Додаток В. Концепція розвитку хортингу в Україні (проект).....	314
Додаток Д. Програма розвитку хортингу в Україні на 2016–2020 роки (проект).....	325

Додаток Е. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класи (варіативний модуль «Хортинг»).....	341
Додаток Ж. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи (варіативний модуль «Хортинг»).....	364
Додаток З. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів.....	377
Додаток І. Перелік зброї для вивчення з військово-патріотичної підготовки юного хортингіста (8–9, 10–11 класи).....	476
Додаток Ї. Конспекти уроків з хортингу.....	478
Додаток Й. Комплекси вправ хортингу з предметами.....	494
Додаток К. Анкета для визначення рівнів вихованості учнів у процесі занять хортингом.....	499
Додаток Л. Опитувальник батьків хортингістів.....	501
Додаток М. Методика організації та проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот».....	503
Додаток Н. Експрес-комплекси спеціальних вправ хортингу для розвитку різних груп м'язів.....	514
Додаток П. Вірші для використання педагогами під час проведення виховних і спортивно-масових заходів з хортингу.....	519
Додаток Р. Грифи та рецензії методичного посібника.....	534

Навчальне видання

**Петрочко Жанна Василівна
Єрмоєнко Едуард Анатолійович**

**ХОРТИНГ –
ШКОЛА СИЛИ І ЧЕСТІ
ЮНОГО УКРАЇНЦЯ**

Методичний посібник

Редактор *І. П. Білоцерківець*
Технічний редактор, комп'ютерна верстка *Л. А. Обозюк*
Дизайн обкладинки *Н. В. Чайковська*

Підписано до друку 20.12.2015 р.	Папір офсетний	Зам. №0495
Формат 70х100/16	Друк офсетний	Наклад 1000 пр.
Умов. друк. арк. 44,2	Гарнітура Bookman Old Style	

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс 351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
(серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс 351-21-90



Автори:

ПЕТРОЧКО Жанна Василівна,
доктор педагогічних наук, професор, заступник директора
з науково-експериментальної роботи Інституту проблем
виховання Національної академії педагогічних наук України

ЕРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович,
президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту
України міжнародного класу, Заслужений тренер України

ХОРТИНГ –
національний вид спорту України