



Гартуймо дух, залізну волю,
Тренуймо силу молоді,
Щоб нашу українську долю,
Тримати в правді і ладі!

Праця, знання і серце моє — тобі Батьківщина!

*Засновник хортингу
Едуард Єрмоєнко*



Автор книги

Єрмоменко Едуард Анатолійович

Народився 17 січня 1968 року в м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області.

Місце проживання – м. Київ.

Освіта

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДФКіС), фізичне виховання і спорт, кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики (1996 р.)

Київська міжгалузева академія управління (КМАУ), економічний факультет, облік і аудит (2006 р.)

Київський Національний університет ім. Тараса Шевченка (КНУ), юридичний факультет, правознавство, судоустрій України (2010 р.)

Інститут проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, педагогіка, теорія і методика виховання (2012 р.)

Аспірант лабораторії фізичного розвитку ПІВ НАПН України та здобувач наукового ступеня кандидата педагогічних наук на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

Автор понад 75 друкованих наукових праць одноосібно й у співавторстві (7 опубліковано у провідних іноземних виданнях), посібників і публікацій з економіки та педагогіки, навчальних, виховних і спортивно-підготовчих програм для дітей та молоді, що отримали державний гриф і застосовуються у навчальних закладах в Україні й за кордоном.

Має 9 авторських свідоцтв і патентів України.

Президент міжнародної асоціації випускників Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, голова Всесвітнього українського земляцтва з 2014 року, Почесний Президент союзу освітян і науковців України при МОН України, засновник українського національного виду спорту хортинг, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, неодноразовий переможець і призер Чемпіонатів світу та Європи з єдиноборств, Заслужений тренер України, голова Співки ветеранів розвідки десантних військ і спецназу України, учасник війни у республіці Афганістан (1986–1989 р.р.), ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти Вітебської 103-ї ордену Кутузова 2 ступеня повітряно-десантної дивізії, Кавалер ордену Червоної Зірки, ордену Генерала Маргелова, медалі «За Відвагу», знаку «Воїнська доблесть» та інших бойових державних нагород, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, очолює в Україні громадський рух і Всеукраїнську громадську організацію «ЄДИНА КРАЇНА», голова ГО «Громадянський Союз України», у 2014 році обраний Почесним головою Всеукраїнської молодіжної громадської організації «Молода Україна»

Кабінет Міністрів України
Міністерство освіти і науки України
Міністерство молоді та спорту України
Інститут інноваційних технологій і змісту освіти
Національна академія педагогічних наук України
Інститут проблем виховання

Е. А. Єрмоєнко

«Хортинг – національний вид спорту України»

Методичний посібник

*Окрім основного матеріалу в посібник включено:
«Навчальна програма з фізичної культури для
загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 та
10–11 класи, «Хортинг».
Рекомендовано Міністерством освіти і науки
України (листи Міністерства освіти і науки,
молоді та спорту України №1/11-8604, №1/11-
8601 від 15.09.2011 р.).*

*«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.)*

Київ, 2014

ББК

Е. А. Єрмоєнко

Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014.
– с.

ISBN

Посібник містить практичний матеріал до навчальних програм з хортингу, що розраховані на навчання дітей, молоді та дорослих від п'яти років до літнього віку, рекомендації щодо вивчення теорії, педагогіки, психології, історії та філософії хортингу, методики проведення практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевірних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінацій і кидкової техніки, техніки боротьби в стійці й техніки в партері) та занять за окремими видами підготовки навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого, віськово-патріотичного, спортивного та прикладного спрямування.

ISBN

© Єрмоєнко Е. А., 2014

© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2014

ВСТУП

Суттєві зміни в політичному та соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення в галузі виховання та оздоровлення дітей.

Законом України «Про освіту» визначені завдання з виховання громадянина – патріота України, забезпечення потреби особистості в творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я дітей та молоді.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнонародських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Хортинг включає в себе 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. Матеріал посібника, відповідно до цих аспектів ґрунтується на освітніх стандартах основних навчальних предметів, забезпечує науковість змісту, має освітню та виховну цінність, урахує систематичність і послідовність навчання, передбачає творчість, доступність та індивідуальний підхід, доцільність вибору форм і методів роботи.

Метою посібника є надання методичного та практичного матеріалу вчителям фізичної культури, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань для здійснення навчально-виховної роботи щодо зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління засобами хортингу.

Посібник урахує передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних хортингістів, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії та історії України; деталізує планування навчально-виховного процесу та системи підготовки вихованців.

Посібник містить практичний матеріал до навчальної програми з хортингу, що розрахована на 8 років навчання дітей і молоді від п'яти до двадцяти одного року, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевірних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінацій і кидкової техніки, техніки боротьби в стійці й техніки в партері – продовження атакуювальних дій, захисних та наступальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

В посібнику представлені рекомендації з певних розділів підготовки дітей та молоді.

Теоретична підготовка має на меті формування спеціальних знань, необхідних для успішної навчальної діяльності. Вона може здійснюватись у ході навчальних занять, проведення оздоровчих заходів з хортингу, а також самостійно.

Фізична підготовка включає загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на зміцнення здоров'я вихованців, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати у вихованців уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення вихованців на певний рівень стану здоров'я та формування звички до фізичних вправ.

Базова технічна й тактична підготовка містить елементи базової техніки: стійок, пересувань, блоків, захватів, кидків, широкого арсеналу прийомів самозахисту, що застосовуються в хортингу.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, навчання та виховання, формування мотивації та позитивного ставлення до занять, розумових і фізичних навантажень, формування стану впевненості в своїх силах, здібності до зосередження та мобілізації.

Розділ I

ІСТОРИЧНА ДОВІДКА ПРО ВИТОКИ ТА РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ, ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОГО, СПОРТИВНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ ХОРТИНГУ

1.1. Витоки та подальший розвиток хортингу

Українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему хортингу, яка за короткий час існування прийняла масовий характер, набула популярності серед дітей та молоді, а також загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а в подальшому реформувалася у національний вид спорту нашої держави, було засновано в Україні 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. В цьому історичному наказі Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Єрьоменку Е. А., як президенту всеукраїнської федерації, 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.

Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно 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 боксу, боротьби і важкої атлетики, 1995 р. (завідувач кафедри та тренер – Заслужений майстер спорту, дворазовий призер Олімпійських ігор з боксу В. Г. Савченко) та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва, війська запорозького. В період навчання Е. А. Єрьоменка на юридичному факультеті Київського національного університету ім. Тараса Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника, завідувача кафедри історії України, доктора історичних наук, професора Володимира Івановича Сергійчука, який надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, на землях якого й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих прашурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним і силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (о. Хортиця та навколишні землі Придніпров'я). Поглиблене вивчення даної теми славетної української історії зумовило надання як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування в системі самовдосконалення та спортивних двобоях хортингу.

Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися всі.

Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від роду в рід, від покоління до покоління.

В пошуках витоків українського національного виду спорту хортинг загляньмо в глибину століть. Наскільки глибокі наші традиції й ким були наші прашури? Відомо, що в

дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі сармати й скіфи. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів у історії людства. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від сарматів і скіфів. Цікавим є той факт, що навіть на багатьох географічних картах уже XVI–XVII століть територію України позначали назвою SARMATIA.

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося й ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку та загартувати дух.

Саме Січ була місцем народження козацької доблесті та військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту багатих територій рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або, навіть, групи козаків, двобої в живому колі з козаків – «хорти» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички. У козацький хорт (відкрите коло з козаків), виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм всередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі, що у протилежному випадку каралося відстороненням права голосу на козацьких нарадах. Виходити у нетверезому вигляді у хорт (козацьке коло) на двобій вважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали товариші і командири формувань.

Ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у вигляді сучасного хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій всіх етнічних груп і народностей, які населяли Хортицю. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які переносили тяготи бойового життя і разом брали участь у походах, були представники близько 40-ка різних національностей. Серед такого великого інтернаціоналу на Січі основними групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, романської групи, австро-угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азійська група, євреї, цигани і навіть окремі араби та африканці. Закон існував для всіх один – жити по честі, слідкувати за своїм здоров'ям і дотримуватися військової традиції.

У проведенні ігрищ і двобоїв також могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання простих правил: не кусатися, не лізти в штани (це значить не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено. Хорт – місце проведення сутички позначали на землі шляхом окреслення палицею приблизно правильного кола, або на траві позначали територію хорту, вбивши невеличкі коли чи гілки дерев у землю. Двобої проводилися без урахування часу, поки один боєць не сидів на ураженому суперникові зверху, практично до втрати свідомості одного із суперників. У момент очевидної перемоги одного козака над іншим наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього бійця, щоб у того не було можливості покалічити чи смертельно вразити суперника.

Ці старі правила двобоїв Запорозької Січі після її розформування Катериною Другою, надалі перейшли до донських і кубанських козаків, зокрема військового слов'янського мистецтва

кубанських козаків «буза», з успіхом розвивається на півдні Росії, має прямі коріння від цих жорстких правил. Давнє жорстоке життя змушувало козацьке керівництво таким чином дисциплінувати козаків, виживати колективно, підтримуючи боєготовність своїх воїнів.

Навіть сучасні бої без правил не зрівнялися б у реальності з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі.

Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренінги з різною холодною зброєю, основною з яких були: козацька шабля, спис (довжиною приблизно до 3 м.), ніж і палиця (прямий посох, приблизно 1.5 м.). Але з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою та довгою сокирою, булавами різної величини та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки.

У період між походами на Січі проводили змагання з майстерності самооборони, що давало можливість козакам удосконалити практичні навички.

Виховання фізично та морально досконалих чоловіків великою мірою забезпечувала доволі ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання в січових школах і школах джур. За часів козацтва українськими землями мандрували молоді хлопці (борці) й мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких двобоях дуже високо цінувалась у селян, а переможець на тривалий час ставав героєм парубочої громади.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні й етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це було зумовлене тим, що:

- запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;
- свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці;
- одним із основних критеріїв переходу молодика в ранг “істинного” запорожця була його фізична підготовленість;
- у січових школах і школах джур було запроваджене посилене фізичне виховання дітей;
- існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

Поєднання культу фізичної досконалості і високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту та гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, вбираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась передусім на звичаях і традиціях свого народу.

У період між походами на Січі існували методи лікування травами, народні методи загоснення ран, використовувалися методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та у профілактичних цілях, засоби оздоровчого дихання та виконання оздоровчих фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я.

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.

Хоча з часів козацтва минуло декілька століть, на цих землях і досі відроджуються та розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль у цьому грає генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому, сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями та віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському та професійному напрямках, визнаний в Україні національним видом 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 «хорт», у який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг – універсальна система та змішане єдиноборство, що втілило в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції войовничих прашурів козаків Запорозької Січі.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Відповідно до хронології виду спорту, перший навчально-тренувальний семінар з хортингу був проведений у м. Києві 20 вересня 2008 року, у якому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в Україні і найближчим часом навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у Дніпропетровську – з 25 по 27 вересня 2008 року, у Запоріжжі – 28 вересня, у Донецьку – з 10 по 12 жовтня, у Рівному – 18 жовтня, у м. Трускавці Львівської області – з 27 по 28 жовтня 2008 року. Після низки семінарів відбулися і перші змагання. Перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань, були проведені на спортивній базі київської середньої школи № 214 1 листопада 2008 року, в яких взяли участь понад 100 учасників. Після проведення змагань продовжилася популяризація народженого в Україні бойового мистецтва, і тренувальні семінари стали проводитися стабільніше та плідніше. Так навчальні семінари пройшли 29 листопада 2008 року – в м. Бровари Київської області, з 17 по 18 січня 2008 року – в м. Лубни Полтавської області, і вже 1 березня 2008 року було проведено перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим з хортингу в смт Кіровське, а з 3 по 4 березня було проведено тренувальний семінар у м. Судак. І нарешті відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні – 25 березня 2009 року Міністерство юстиції України видало Свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української Федерації Хортингу. В цьому ж місяці 29 березня в смт Пуща-Водиця м. Києва пройшов перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, в якому взяли участь 96 спортсменів з різних областей України. Головним заходом з хортингу можна було вважати проведений перший всеукраїнський турнір серед дорослих, який відбувся 10 травня 2009 року на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 Оболонського району м. Києва.

Наступною видатною подією в розвитку хортингу стало рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 № 1/5.3.3. про його внесення до Переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 306 від 9 лютого 2010 року «Про внесення змін до переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим Міністерством юстиції України 25 лютого 2010 року за № 186/17481, було внесено «хортинг» до переліку видів спорту, що визнані в Україні за № 71.

Подальший динамічний розвиток хортингу в Україні не залишився без уваги закордонних тренерів та спеціалістів єдиноборств, які увійшли у склад організації хортингу. Це зумовило проведення першого міжнародного змагання. Перший міжнародний турнір з хортингу був присвячений Дню Перемоги і його було проведено у м. Києві 9 травня 2010 року за участю багатьох команд з України, двох команд із Росії (Рязанської області та Республіки Чувашія) та команди Туркменістану. Такий початок розвитку виду спорту дав підстави для заснування відділень федерації хортингу не тільки в Україні, а й за кордоном. І вже 31 січня 2011 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту затверджує навчальну програму і дає дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся 26–27 березня 2011 року у м. Бровари Київської області на спортивній базі економіко-технологічного університету, у якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання «Майстер спорту України». Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України у м. Києві Олександр Милов (тренер: Шевчук В. С., м. Бровари). А другий чемпіонат України серед чоловіків та жінок вже відбувся на головній спортивній арені України – у Київському Палаці Спорту 22–23 березня 2012 року, в якому прийняли участь збірні команди областей, всього 157 спортсменів із 18 областей України. В цьому ж році було успішно проведено Відкритий Кубок України з хортингу у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області, в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії, всього 172 учасника з 22 областей України та збірна команда з хортингу

Російської Федерації. Третій офіційний чемпіонат України федерація хортингу, тримаючи найвищий рівень проведення, також провела у Київському Паладі спорту з 22 по 23 березня 2013 року, в якому змагалися збірні команди кращих спортсменів країни з 21 області України, збірна команда м. Києва та Автономної Республіки Крим.

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

Видатною подією у справі розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу в якості варіативної частини у програму фізичної культури для 5–9, 10–11 класів у загальноосвітніх навчальних закладах 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. А згодом Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України приймає рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видає лист-розпорядження № 1/11 – 19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифа «Рекомендовано» Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві громадянином України Едуардом Єрьоменком, являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування і 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. В Міжнародних правилах хортингу є декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основним із яких є двораундовий комплекс спортивного двобою, який дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Даний вид спорту як спортивне єдиноборство сформувався в результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України, а з розвитком і багатьох інших країн світу, які збагатили техніку хортингу, привнесли в неї найбільш ефективні і раціональні прийоми, об'єднавши свої кращі досягнення у єдиноборствах. Таким чином, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, яких до даного моменту в світі не застосовувалось. 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 хортингу на міжнародній арені. Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація хортингу», зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року, свідоцтво № 3162, за поданням 7 країн світу: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану. Станом на 1 січня 2012 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 і діяльність World Horting Federation поширюється з метою реєстрації в даних країнах національних спортивних федерацій хортингу. Офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії.

У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики і тощо. У календарному плані Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation) на кожний рік, раз у 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.

Країни, у яких найбільш динамічно розвивається вид спорту: Україна, Росія, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

На сьогодні хортинг є національним видом спорту в Україні та одним із найпопулярніших і масових видів бойового мистецтва. Під знаменами хортингу все більше збирається провідних фахівців спорту з різних куточків України, переважна більшість з яких мають вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з педагогіки та фізичного виховання. На даний момент хортинг включено в Єдину спортивну класифікацію України (ЄСКУ) та за результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації хортингу присвоєно кваліфікацію тренера вищої категорії, понад 40 суддям присвоєно звання «суддя національної категорії», понад 100 спортсменам з різних областей присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України».

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.

1.2. Хортинг – як спорт, фактор миру і дружби між народами

Визначальною функцією сучасного спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре, але не антагоністичне суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними спортивними класифікаціями та правилами змагань. Безпосередня мета змагальної діяльності в українському національному виді спорту хортинг – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості спортсмена хортингу.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з іншого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект. Для цього існують певні філософські принципи хортингу як бойового мистецтва, яке призначене нести виховні функції. Дана функція підвищення фізичної активності та певного рівня володіння прийомами самозахисту, технікою і тактикою хортингу, передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функція виду спорту хортинг спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування працюючих тренерських колективів, встановлення сприятливого психологічного

мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя, які закладаються на тренуваннях хортингу та підтримуються людиною впродовж спортивного шляху й подальшого життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах, що позитивно відображене у поведінці спортсменів хортингу в нестандартних життєвих ситуаціях.

Видовищна функція з одного боку задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи та реклами виду спорту хортинг з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять цим бойовим мистецтвом та фізичними вправами. Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути самоокупні групи навчання, спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і спортивна атрибутика хортингу, комерційні спортивні заходи тощо.

Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і колективів, регіонів, держави в цілому, оздоровлюють націю, залучають дітей та юнацтво країни до занять хортингом, фізичною культурою і спортом, привчають молодь до здорового способу життя.

Через міжнародні змагання з виду спорту хортинг, трансляцію цих змагань люди з різних куточків світу пізнають інші культури, інші народи, починають розуміти, що планета одна і що війни – далеко не найрозумніший і цивілізований шлях вирішення конфліктів. Виховне значення спортивної діяльності у хортингу тісно пов'язане з його філософією як бойового мистецтва, яка орієнтує спортсменів на те, що фізичну силу потрібно застосовувати у праці і під час спортивних змагань, а не на полі брані. Вид спорту хортинг – яскравий приклад, як можна доводити у культурній формі що ти є кращим, не ображаючи, а навчаючи суперника. Хортинг як вид спорту – є версією змішаного єдиноборства, двообою, де дозволений дуже широкий спектр прийомів, що обумовлює необхідність застосування досить впливової системи виховання за принципами бойового мистецтва і стійкою позитивною філософією для тих, хто ним займається. Безперечно, це є досить суттєвим випробуванням фізичної, технічної, тактичної підготовленості та вольових якостей характеру кожного, хто займається цим бойовим мистецтвом. Але поміж тренувальним та змагальним процесом, спортивними поїздками в різні куточки України та світу, хортингісти мають можливість познайомитися з різними цікавими людьми, знайти нових друзів не тільки у себе в країні, а й за кордоном, побудувати довгострокові стосунки. Спортивні активні відносини у першій молодій частині життя часто трансформуються у робочі довірливі стосунки протягом всього подальшого життя. Дружба, що перевірена складними сумісними тренуваннями, проведенням змагальних двобоїв на хорті, дає відбиток поваги та гарного відношення. Між спортсменами виникають ті відносини, які дозволяють у подальшому дружити сім'ями, відвідувати друзів в інших країнах. Водночас, під час відвідувань інших країн людина має можливість ознайомитися з місцевою культурою, традиціями, етнічними формами розвитку суспільства, набуває регіонального та міжнародного мислення у здійсненні особистих справ та бізнесу. Обмін спортивними делегаціями хортингу сприяє розумінню інших проблем та зміцненню дружніх відносин не тільки між громадськими організаціями виду спорту хортинг, а й між державними установами країн. Це однозначно сприяє зміцненню дружби між народами, поєднанню менталітетів, обміну спортивним та культурним досвідом, вивченню історії інших держав, підвищенню загального життєвого досвіду особистості. Під час проведення міжнародних спортивних змагань представники різних команд вимушені працювати разом для здійснення єдиної мети. Це направлене на те, щоб знайомилися та змагалися спортсмени, сумісно співпрацювали судді змагань різних країн, обговорювали спортивні питання та виносили рішення, мали дружні відносини представники та керівники спортивних команд та делегацій, тренери з різних країн світу обмінювалися досвідом та збагачували арсенал методики тренування. Під міжнародним прапором хортингу, на якому зображені кольорові силуети спортсменів всіх п'яти континентів, що стоять в одному строю і дивляться вперед, проводяться офіційні урочистості, відкриття та закриття змагань, нагородження переможців, звучать гімни різних країн, спортсмени яких отримали перемогу. Всі ці заходи відбуваються у серцях спортсменів та керівників, сприяють піднесенню благородного спортивного духу над політикою, незважаючи на колір шкіри, релігійні переконання, фінансові ресурси та політичні переваги. Саме ці важливі аспекти наділяють хортинг ознаками фактору миру і дружби між народами нашої планети.

1.3. Декларація національного виду спорту України

Ми, спортсмени і тренери, керівники та працівники Всесвітньої федерації хортингу, національних, регіональних, районних, місцевих федерацій та відділень, окремих клубів і спортивних секцій хортингу в усьому світі, усвідомлюючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток хортингу і своєї країни заявляємо:

1. «Патріотизм»

Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства, керівниками і членами громадських спортивних об'єднань хортингу – найпотужнішого спортивного руху, філософського вчення та виховної системи, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших спільних зусиль, від того, як ми передамо вчення, традиції миру, добросусідства і справедливості, бойову та культурну спадщину хортингу, залежить, яким буде світ навколо нас, сім'я хортингу для суспільства нового покоління, і можливість об'єднання людей однією праведною великою метою – підтримання миру на землі.

Ми бажаємо мати мир для всіх націй, здорове суспільство, міцні і дружні партнерські відносини, квітучу і розвинену Всесвітню федерацію – єдину сім'ю хортингу, яка присвячує свою роботу справі зміцнення миру на планеті.

Хортинг на варті миру і в ім'я миру!

2. «Хортинг для здоров'я людей!»

Розуміючи важливість здоров'я для кожної людини і свою відповідальність за майбутній розвиток виду спорту хортинг, народженого та визнаного в Україні, його оздоровче і виховне призначення, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвитку в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, заразному вільному сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.

3. «Професіоналізм»

Готуючи молодь стати майбутніми лідерами хортингу в світі, ми бачимо перспективу розвитку в зміцненні професійних відносин між національними федераціями та клубами хортингу в усіх країнах світу, спортсменами, тренерами, фахівцями, керівниками клубів і місцевих осередків українського хортингу – відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в хортингу.

«Професіоналізм і порядність!» – життєвий девіз працюючого колективу організації хортингу!

4. «Хортинг – на добрі справи!»

Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. На планеті існує багато вчень, і всі ми можемо мати різну освіту, рівень життя, віру, поважаючи погляди та сповідання іншої людини. Все, чому людина навчилася в хортингу, має служити людству, чинячи добро. Знання хортингу, його сила та міць не можуть бути застосовані для скоєння зла іншим людям. Згідно з цими великими законами праведності, людина може приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, що залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найшляхетніша з усіх професій у світі. Навчаючи чинити добро, ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчатися в нас чинити добро, любити і вірити в справедливість, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

5. «Сім'я – центр життя людини»

Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в зміцненні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив хортингу свої учням – синовня шанобливість до матері та батька.

Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, синовня шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування ще в дитинстві високої моральності та істинного виховання.

6. «Хортинг – шлях до самовдосконалення»

«Сила і Честь!» – девіз хортингу! У двох коротких словах визначена філософська сутність вчення і практичне призначення бойового мистецтва! Знання хортингу – на добрі справи! Кожна людина, яка займається в спортивних залах хортингу має відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу!

Організація хортингу обіцяє підтримувати і втілювати в життя програми уряду України, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами і патріотами нашої Батьківщини.

7. «Хортинг без кордонів!»

Наша організація живе і працює як єдина інтернаціональна спортивна сім'я, на емблемі якої зображені кольорові силуети всіх п'яти континентів спортсменів, що стоять в одному строю. Це ідея рівності всіх націй, незалежно від кольору шкіри і віросповідання, ідея величчя духу спортивних змагань над політикою і кордонами. Хортинг, народжений в Україні – для всього Світу!

Українець, прийми в своє серце хортинг. Хортинг – спорт твоєї Батьківщини!

Нехай слова Декларації організації хортингу, від кожного її члена доторкнуться до кожного українського гарячого і палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок в країні, здорове і радісне дитинство наших малюків, добробут та пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, захованих у нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться в конкретні достойні вчинки та благородні дії.

Будемо гідні високого покликання українців!

1.4. Основні засади оздоровчої програми хортингу

Відмінність оздоровчого тренування від спортивного

Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів в хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинком.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини. Тренер-викладач оздоровчого хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини, у кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити, і, навіть, згодом виправити недоліки здоров'я дитини.

Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять хортингом за період існування в системі освіти оздоровчого напрямку хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики та заснована на досвіді багаторічної роботи та перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – у хортингу не є основними. Оздоровчий хортинг потрібний людині для того, щоб завоювати і розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів, різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних

з освоєнням простої базової техніки хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим в хортингу як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, є простота і доступність засобів та вправ. Хортинг повинен бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам. Оздоровчий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, у яких хортингіст вдосконалює всі властивості тіла такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально.

Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця і судин. При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять оздоровчим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки оздоровчому хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи і знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним.

Оздоровчий хортинг для дітей дошкільного віку

Оздоровча програма хортингу підготовлена починаючи з дошкільного віку дітей 3 років. Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку:

- ранній вік – третій рік життя;
- молодший дошкільний вік – четвертий рік життя;
- старший дошкільний вік – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівців хортингу, розроблена навчальна програма гурткової роботи «Хортинг» для дітей 3–6 (7) років дошкільних навчальних закладів. Програма укладена за досвідом роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базової програми «Я у Світі» – третьої складової комплексу нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов'язаних з модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань. Програма оздоровчого хортингу для дошкільних навчальних закладів розроблена на виконання Закону України «Про дошкільну освіту» згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопчиків і дівчаток, особливості характеру нервової або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники і іншу літературу.

У застосуванні фізичних вправ системи хортингу для дошкільних навчальних закладів беруться до уваги:

- вікові можливості дитини;
- завдання розвитку;
- організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера-вихователя з хортингу у дошкільних навчальних закладах відповідають стану, якщо дитина: дбає про гігієну свого тіла; орієнтується в проявах здоров'я та хвороби, відповідно до віку обізнана щодо важливості безпеки життєдіяльності; володіє культурою виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кочення, кидання, повзання, лазіння, виконання загальнорозвивальних вправ); виконує вправи спортивного характеру; жестами та рухами вдало передає виразність рольової поведінки; розкуто, граційно, вміло рухається; володіє моторними вміннями; орієнтується в рухах обмежених простору приміщення; охоче виконує загартувальні процедури, початкові елементи базової техніки хортингу, гімнастики; орієнтується в ознаках статевої належності, володіє основними танцювальними рухами; орієнтується у статево-рольовій поведінці, пов'язаній з фізичними можливостями дівчинки – хлопчика, жінки – чоловіка; проявляє рухову активність у різних видах діяльності, спільних з дорослими іграх та розвагах; здійснює вологе обтирання, обливання ніг, тіла; привертає увагу тренера-вихователя з хортингу до своєї вправності – початкової техніки хортингу, швидкої ходьби, бігу, підскоків, вправ для рук, ніг, тулуба, вміння зберігати правильну поставу, нескладних рухливих ігор, катання на велосипеді, санчатах, лижах, дій з м'ячем, обручем, атракціонів, хороводів тощо; докладає зусиль для вдосконалення своєї фізичної форми, моторних навичок, активно рухається, часто діє самостійно, без допомоги дорослого; добовий об'єм рухової активності становить близько 10–14 тис. умовних кроків, тривалість – понад 4 години, інтенсивність – 40–55 рухів за 1 хв; фізичні дії досить цілеспрямовані; вміє виділяти істотні елементи рухів, проявляє інтерес до визначення відповідності рухів зразку, намагається випробувати себе у складних вправах; елементарно визначає основні частини свого тіла, орієнтується в призначенні кожної; має уявлення про основні органи чуттів, може, зосереджувати увагу на своїх відчуттях; вирізняє основні групи їжі, орієнтується в корисних та шкідливих продуктах, ознаках спраги та голоду, показниках здоров'я – нездоров'я, догляді за своїм тілом, основних гігієнічних процедурах, володіє елементарними навичками догляду за своїм тілом; у діяльності орієнтується на основні вимоги до раціональної праці, може чинити опір шкідливим звичкам; володіє основними рухами, вміє виконувати гімнастичні вправи, бере активну участь у рухливих іграх; володіє елементарною витривалістю; вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється в скрутній ситуації; має навички безпечної поведінки.

Оздоровчий хортинг для дітей шкільного віку і студентів

Оздоровча програма хортингу для хлопчиків та дівчаток, юнаків та дівчат шкільного віку включає в себе елементи навчальної програми з хортингу для загальноосвітніх навчальних закладів, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також для вищих навчальних закладів. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчого хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, у активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції оздоровчого хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики хортингу додаються наступні:

- навчити техніці гімнастики і основам супутніх видів спорту;
- навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніці безпеки;
- навчити етикету і ритуалам хортингу;
- навчити рухливим іграм і приступити до навчання спортивних ігор;
- навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвиваючих завдань додаються:

- всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;
- розвинути і зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;
- створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;
- створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;
- готувати хлопців до участі у змаганнях.

Ставляться і оздоровлюючі завдання:

- створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;

- підвищити функціональні можливості вегетативних органів;
- привчити до дотримання режиму дня і гігієни;
- привчити до раціонального режиму харчування;
- створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Програма хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена і впроваджується для дітей починаючи з 6-ти річного віку. Дитина, яка пішла в школу у перший клас, може відразу розпочати навчально-тренувальну діяльність у хортингу. Окрім того, якщо учень середньої школи відвідує заняття з хортингу у шкільному гуртку, де у переважній більшості помірні і оздоровчі навантаження, але має бажання стати спортсменом і активно розпочати змагальну діяльність, такого учня тренер-викладач гуртка може направити на навчання до відділення хортингу у дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ).

Образ випускника гуртка оздоровчого хортингу в навчальному закладі:

1. Здорова дитина, що пройшла медичний огляд.
2. Вміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища.
3. Успішно засвоїла повну програму навчання.
4. Склав атестаційний іспит на учнівську ступінь хортингу – ранк, та отримав сертифікат.
5. Соціально і фізично активна людина.

Оздоровчий хортинг для дорослих

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України 18.06.2009 р. (голова комісії професор Круцевич Т. Ю.). Метою впровадження даної програми є залучення широкої спільноти до занять хортингом та прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя. У процесі оздоровчих занять хортингом дорослі люди задовольняють потреби у руховій активності засобами хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, вольові і етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Тренувальне навантаження чи програма занять з хортингу в оздоровчій групі дорослих людей є адекватною до фізичних властивостей індивідуально кожного, хто займається. У цьому випадку їх самопочуття під час занять повинно бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослих можуть бути такими:

- самопочуття (відмінне, добре, задовільне);
- маса тіла;
- апетит (відмінний, добрий, задовільний);
- частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить в середньому 60–70 уд/хв), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;
- артеріальний тиск.

Параметри рухового режиму фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих визначаються такими показниками:

- кількість занять на тиждень 2–4;
- тривалість занять 45–90 хв.

Види фізичних вправ фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих включають:

- загальнорозвивальні вправи;
- вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки хортингу;
- вправи на розвиток фізичних якостей.

Співвідношення вправ фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих у мікро-, мезо-, макроциклі тренер-викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми.

Оздоровчий хортинг для літніх людей

Однією зі складових політики соціально орієнтованої держави є турбота про здоров'я і добробут літніх людей. Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для літніх людей призначена для бажаючих займатися оздоровленням засобами хортингу старше 60 років, розроблена згідно з Додатком до Указу Президента України від 10 грудня 1997 року № 1347/97 Програма «Здоров'я літніх людей». Програма ґрунтується на Законі України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» і реалізується в комплексі з іншими програмами, затвердженими Кабінетом Міністрів України.

Система помірного використання фізичних оздоровчих вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби і м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання і очищення легенів дає свій оздоровчий і зміцнювальний ефект. Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів супроводжується погіршенням здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів та самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-оздоровчої, а й медичної. У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах оздоровчої допомоги зі сторони організації хортингу, проведення консультацій з приводу підтримки систем організму у здоровому стані, виконанні спеціально направленої гімнастики хортингу, а іноді специфічному харчуванні і застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо. Добробут людини похилого віку залежить від розміру пенсії, якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо. Все це зумовлює необхідність програми українського національного виду спорту для літніх людей, спрямованої на поліпшення їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей такого ж віку і орієнтації на підтримку здорового самопочуття і подальших занять оздоровчим хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами хортингу є:

- уповільнення темпів старіння, зупинення спаду тривалості життя людини;
- зменшення захворюваності, інвалідизації та смертності літніх людей;
- профілактика захворювань та надання літнім людям сучасних видів фізкультурно-оздоровчої допомоги, забезпечення засобами інформації про самостійну підтримку гарного самопочуття та поліпшення здоров'я;
- розроблення заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності літніх людей;
- здійснення заходів для підтримки активного способу життя та самообслуговування літніх людей, популяризація серед них засобів гігієни здоров'я, залучення до регулярного виконання оздоровчих вправ з елементами хортингу.

Для досягнення поставленої мети організація хортингу ставить перед собою завдання:

- сприяти і брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях фізичною культурою;
- у відкритих клубах і спортивних залах хортингу створити умови для розвитку руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;
- формувати у населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;
- сприяти співпраці місцевих осередків хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, Міжнародною організацією праці та іншими організаціями, які беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я і побуту літніх людей;
- підготувати необхідну кількість фахівців тренерського і викладацького складу, які у подальшому будуть проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг для літніх людей старше 60 років.

1.5. Характеристика спортивного напрямку хортингу

Спортивний напрям хортингу включає в себе дві основні системи: змагальну та кваліфікаційну.

Змагальна система хортингу керується офіційно затвердженими Всеукраїнськими правилами змагань, за результатами яких, відповідно до Єдиної спортивної класифікації України спортсменам присвоюються спортивні звання і розряди, починаючи від другого

юнацького розряду з хортингу і закінчуючи почесним спортивним званням Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу, а також присвоюються тренерські категорії та почесне звання «Заслужений тренер України» з хортингу. Вид спорту хортинг офіційно було внесено до класифікаційних норм і вимог Єдиної спортивної класифікації України комісією з удосконалення нормативів та вимог до присвоєння спортивних звань та розрядів з неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, наказом № 4501 від 16.12.2010 року Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Змагання серед абияких вікових груп проводяться з дотриманням строгої спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, яких запрошено на змагання. Змагальні процедури супроводжуються «Правилами спортивного етикету хортингу», гідним доброзичливим поведінням серед учасників заходу, що позитивно впливає на моральний клімат впродовж проведення змагання, допомагає батькам, які привели на тренування з хортингу своїх дітей, виховувати в них крім сили та здоров'я гарні загальнолюдські якості.

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 розпорядженням № 69 від 18.05.2010 року, розроблені і діють на основі досвіду та напрацювань українських спеціалістів, і є базовим документом комплексної програми оздоровчого і спортивного виховання дітей та юнацтва, що займаються хортингом, яка ґрунтується на принципах прищеплення учням здорового способу життя, прагнення досягти високих результатів українських спортсменів на міжнародних змаганнях, Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських Іграх, постійно вдосконалює свої фізичні можливості з раннього дитячого віку до літнього віку людини. Тому в хортингу зазначені вікові групи людей, які у змозі змагатися між собою за певними коректними чітко наведеними правилами.

Будучи ефективним методом самозахисту, хортинг одночасно служить і найжорстокішим способом самодисциплінування. У міру освоєння базової та індивідуальної техніки хортингу тіло спортсмена вчиться долати найнеймовірніші труднощі, а сам спортсмен стає надто терплячим, має високий больовий поріг. Після декількох тренувань відбір відбувається автоматично. Тільки найзавзятіші і наполегливі, хто зміг подолати фізичний бар'єр, досягають успіхів у духовному розвитку, який забезпечує хортинг. У виховному плані всі дисципліни – розділи змагань, що містяться в спортивних правилах хортингу, зводяться до того, щоб вказати учням шлях до вдосконалення людської особистості через важкі фізичні заняття.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг включають 5 розділів змагань:

1. Розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої;
2. Розділ «Нокдаун» – розділ, у якому проводяться двобої у стійці із застосуванням ударної техніки;
2. Розділ «Боротьба» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки у захватному одязі;
3. Розділ «Форма» – демонстрація навчальних імітаційних комплексів;
4. Розділ «Показовий виступ» – демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Професійні правила хортингу

У системі хортингу для професійної діяльності існують правила змагань для спортсменів-професіоналів, за якими проводяться змагання серед дорослих. Такі правила у програми для навчальних закладів не включені і існують для професійної діяльності спортсменів хортингу – розділ «MMA HORTING» – правила Професійної ліги хортингу – World Horting Professional League (любительські змагання не проводяться).

Змагання з хортингу серед молодших юнаків 6–13, юнаків 14–15, юніорів 16–17 років.

У змаганнях серед молодших юнаків від 6 до 13 років ударна техніка у голову заборонена, і учасники проводять двобій з атаками у тулуб та боротьбою, двобій супроводжується практично тільки елементами боротьби у стійці і у партері (лежачи на підлозі хорту – змагального майданчика). Для проведення змагань з даного розділу існує певний набір захисного екіпірування, що дозволяє уникати травмувань під час зіткнення спортсменів. Для дітей таким екіпіруванням є: шолом із закритим підборіддям, паховий протектор, протектор

на гомілки, маленькі рукавиці. Для дівчат старше 12 років обов'язково мати протектор грудей із пластиковими чашками. Всі ці обмеження дають змогу максимально зберегти та укріпити здоров'я дітей, а разом з тим надати їм необхідну підготовку для дорослої змагальної діяльності у хортингу. За такими правилами змагаються спортсменки жіночої статі всіх вікових груп від 6 років до ветеранів.

Починаючи з віку 14 років і закінчуючи ветеранським спортивним віком, спортсмени чоловічої статі змагаються за правилами двохраундового комплексу. Перший обов'язковий раунд проводиться в шоломах для учасників з 14 до 17 років та у 10-унцових рукавицях. У другому раунді шолом і рукавиці знімаються. Серед всіх вікових груп від 6 до 17 років проводяться змагання у розділах «Двобій», «Нокдаун», «Боротьба», «Форма», «Показовий виступ».

Двораундовий комплекс – основний розділ змагань любительського хортингу, який носить назву «Двобій», проводиться у два раунди, що відрізняються за екіпіруванням та арсеналом прийомів. Перший раунд називається «Сила», другий – «Честь». Звідси, від назв обох різнопланових раундів двобою народилося гасло виду спорту хортинг – «СИЛА І ЧЕСТЬ».

Змагання з хортингу серед дорослих

Для дорослих правила змагань ускладнені. В них включена можливість ударної атаки у 10-унцевих рукавицях, у яких вони проводять перший раунд, спортсменам дозволяється застосування фіксаторів на коліна, гомілковостопні суглоби, прийоми боротьби дозволено проводити як у стійці, так і в партері. У другому раунді рукавиці знімаються. Між раундами існує перерва 1 хв., для того, щоб зняти рукавиці. Другий обов'язковий раунд проводиться без рукавиць, у якому спортсмени змагаються голими руками. У другому раунді двобій проводиться з максимальною віддачею та волевиявленням вольових якостей спортсменів. Якщо за два раунди у дорослих не виявлено переможця, призначається третій додатковий раунд (Прайд-раунд), який проводиться за правилами другого раунду комплексного двобою.

У двобої серед дорослих арсенал ударної техніки дозволяє удари руками і ногами по всіх частинах тіла, окрім хребетного стовпа і паху. Дозволена боротьба в стійці і високому та низькому партері. Двобій серед дорослих спортсменів проходить у високому темпі з ударною технікою, швидкісними захватами рук, ніг, дозволені абиякі збивання суперника з ніг і продовження двобою на підлозі хорту. Якщо не було явної переваги, то судді не мають права визначення переможця і призначається другий раунд комплексного двобою.

Вагові категорії в змаганнях з хортингу серед дорослих спроможні охопити всіх бажаючих спортсменів і демократично порівняти їх у двобої: жіночих – 8 (вісім) категорій, чоловічих – 9 (дев'ять) вагових категорій.

Серед дорослих також проводяться змагання у розділах «Нокдаун», «Боротьба», «Форма» і «Показовий виступ».

Ветеранський хортинг

Вік ветеранського хортингу починається з 35 років. Вікові категорії ветеранів: 35–40 років, 40–45 років, старше 45 років. Вагові категорії дорослих існують і в змаганнях серед вікових груп ветеранів, а це означає, що людині, яка бажає продовжити змагальне життя в хортингу, не треба додатково змінювати чи навмисно утримувати свою вагу після активного періоду виступів в змаганнях серед дорослих. Люди ветеранського спортивного віку, які займаються хортингом, мають можливість продовжити змагальну діяльність, але переважна більшість переходить на вивчення хортингу як бойового мистецтва, вивчає його філософію та оздоровчі традиції, продовжує підвищувати свій технічний рівень, складати тести на ступені хортингу (ранк), тим самим подовжує період активних занять хортингом і своє спортивне довголіття.

Серед ветеранів також проводяться змагання у розділах «Нокдаун», «Боротьба», «Форма» і «Показовий виступ».

Система суддів

До спортивної системи хортингу відноситься і підготовка суддівського корпусу. Для цього існує система оцінювання якості роботи суддів під час проведення змагань та їх сертифікація у наступному порядку:

Суддівські кваліфікаційні документи

1. Посвідчення судді з хортингу – «Horting Referee Certificate»
2. Сертифікат підтвердження – суддя з хортингу – «Horting Referee Certificate»
3. Посвідчення національного судді з хортингу – «Horting National Referee Certificate»
4. Сертифікат підтвердження – національний суддя з хортингу – «Horting National Referee Certificate»

5. Посвідчення міжнародного судді з хортингу – «Horting International Referee Certificate»
6. Сертифікат підтвердження – міжнародний суддя з хортингу – «Horting International Referee Certificate»

1.6. Атестація в хортингу

Кваліфікаційна система хортингу направлена на самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань хортингу як традиційного старовинного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження Придніпров'я та за традиціями Запорозької Січі, а також передачі істинних знань єдиноборства наступним поколінням. Хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, що йде поруч зі спортом. Відділами спорту при обласних та міських державних органах підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає кваліфікаційна система хортингу своїм ступеням. Враховуючи інтенсивний розвиток хортингу, було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається рівень підготовки тих, хто займається хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі шанувальники цього напрямку складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою хортингу, його фізична підготовленість та психологічна стійкість.

Важливою складовою для отримання наступного ступеня хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту присвоюються ранки. Атестація на ранк в хортингу – неодмінний ритуал всієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та моральну підготовку майбутнього бійця. Іспит складається з тестувань фізичної, технічної, теоретичної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять. Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів досягнутих на змаганнях. Кожен учень повинен перед атестацією отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка хортингіста. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня і виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в хортингу – це багатогодинний марафон. Найбільш видовищна і найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні двобої з декількома різними суперниками. За підсумками атестації практично всі її учасники повинні пройти двобої та отримати заповітні ранки. Невстигаючих чекає переекзаменування через півроку. Кожний учень хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва, має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів із хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь хортингу (ранк).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації хортингу і постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих секціях, та орієнтована на присвоєння того чи іншого ступеня майстерності. Програма є керівництвом для дій кожного тренера, і забезпечує єдине вивчення техніки хортингу, а також сприяє зростанню майстерності хортингістів, в якій би країні ви не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеню сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки. Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції національних федерацій хортингу. Вони дотримуються основного змісту і об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації і завдання дипломованим майстрам хортингу проводити іспити на ранки в країні. Взяти участь в іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно і успішно використав і має

допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити. Досвідчений тренер погано підготовлених учнів до атестації не допустить. Всі іспити на майстерські ступені хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації хортингу і є в сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною та різнобічною, і включає в себе всі базові техніки, прийоми партеру, форми хортингу з включеними кидковими діями, що повинні виконуватися бездоганно. Чим вищий ступінь, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів повинен продемонструвати претендент.

В разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію хортингу у такій послідовності по мірі зростання вимог і ступеня хортингу:

Членські документи та посвідчення хортингу

- міжнародна залікова книжка спортсмена – «International Horting Passport»;
- членська картка Міжнародної федерації хортингу;
- членський значок Міжнародної федерації хортингу.

Документи підтвердження учнівських ступенів хортингу

- свідоцтво початківця хортингу.

Перший учнівський рівень – група починаючих спортсменів:

- сертифікат – 1 учнівський ранг;
- сертифікат – 2 учнівський ранг;
- сертифікат – 3 учнівський ранг.

Другий учнівський рівень – група середнього рівня підготовки:

- сертифікат – 4 учнівський ранг;
- сертифікат – 5 учнівський ранг;
- сертифікат – 6 учнівський ранг.

Третій учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання:

- сертифікат – 7 учнівський ранг;
- сертифікат – 8 учнівський ранг;
- сертифікат – 9 учнівський ранг.

Документи підтвердження викладацьких ступенів хортингу

- посвідчення інструктора хортингу.

Перший викладацький рівень – інструктор хортингу:

- сертифікат – 1 інструкторський ранг;
- сертифікат – 2 інструкторський ранг;
- сертифікат – 3 інструкторський ранг.

Другий викладацький рівень – майстер хортингу:

- сертифікат – 1 майстерський ранг;
- сертифікат – 2 майстерський ранг;
- сертифікат – 3 майстерський ранг.

Третій викладацький рівень – майстер хортингу міжнародного класу:

- сертифікат – 1 міжнародний майстерський ранг;
- сертифікат – 2 міжнародний майстерський ранг;
- сертифікат – 3 міжнародний майстерський ранг.

Документи підтвердження адміністративних ступенів хортингу

- посвідчення представника хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

- сертифікат підтвердження – офіціальний представник «Official Representative Certificate».

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

- сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

- сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

Дані кваліфікаційні ступені хортингу та підтверджуючі документи прийняті Міжнародною федерацією хортингу і є єдиними для організацій і клубів хортингу в всіх країнах світу, включаючи Україну.

Рівень хортингіста визначає наданий йому ранг – ступінь хортингу.

У цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 1-го учнівського ранку по 3-й міжнародний майстерський ранг.

Ступені хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навичок, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація.

Кандидати на отримання певного ступеня в обов'язковому порядку повинні відповідати наступним двом вимогам:

- бути членом національної федерації хортингу;
- відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);
- відповідати морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення і запропонування комітету з присудження ступенів може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь, призначений викладачем, і це також можливо відносно особливо успішного учня, який володіє виключними пізнаннями в хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання ступенів (в результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються міжнародною атестаційною колегією хортингу на 5 років. До складу комісії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку і які є членами національної федерації хортингу. Ступені на міжнародний майстерський ранг присуджуються комісією, що складається із майстрів самих високих ступенів та під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з хортингу. Всі ці ступені повинні бути затверджені Всесвітньою федерацією хортингу. Особливі випадки – якщо особа має виключні заслуги, та національна федерація хортингу може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку хортингу в країні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильний поведінці під час складання іспитів на ступінь спочатку повинен навчити тренер. Єдиною причиною існування в хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість хортингістам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки повинне відповідати певній швидкості, точності і силі рухів. При цьому фізична сила і витривалість повинні демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. В кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинок ведуть вгору: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містять у собі ідею розділення і вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети шляху хортингу. Саме таке просування по ступенях хортингу дає хортингісту відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту на учнівську ступінь хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: невірні люди; аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої; недовірливі люди та дискредитуючі колектив клубу хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту на майстерську ступінь хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди із негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися і не переслідують такої мети; тренери, які своїми діями пробують зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

Така класифікація цілком розроблена засновником хортингу та поширюється на клуби хортингу по всьому світу. За виховною філософією хортинг – є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично і морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя. Всі без винятку учні дотримуються такої системи класифікації.

Проміжні ступені хортингу – лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник повинен дивитися у майбутнє і розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «присвяченим» в хортингу. Між володарями ранків хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань та умінь спортсменів. 9-й учнівський ранг – це останній ступінь,

який має право присвоювати керівник гуртка. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь та моральних якостей. Тут учневі належить кілька дуже складних іспитів. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, хортингіст отримує наступну бажану відзнаку – ранк хортингу. Але істинний прихильник хортингу на цьому не зупиниться. Якщо він дійсно любить це мистецтво, і якщо він бореться за свій шлях та ступінь не тільки для того, щоб вміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей хортингіст буде далі вдосконалюватися у своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності. Тому «майстерські ранки» діляться на 3 ступені: 1-й, 2-й, 3-й майстерський ранк. Міжнародним майстерським ранком (1, 2, 3) нагороджують лише абсолютно виняткових людей. Однак іспити на кожен з них також ускладнюються по мірі зростання ступеня, а отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання 1-го майстерського ранку заявитися на іспит на 3-й майстерський ранк хортингу. Не кажучи вже про те, що претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, повинен володіти винятковими природними даними. Що ж до 3-го міжнародного майстерського ранку, то він є винятковим, і присуджується як нагорода за все життя, цілком і без залишку віддане хортингу. Учні хортингу мають розуміти, що просування по шляху хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір кваліфікаційного шеврону на хортівці змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали, а в тому, що ваша наполегливість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення у складанні іспиту з хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти. Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки і виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних двобоїв розкривають вчення вашими власними силами – це доказ старанної практики хортингу. І навіть якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, хортингісти, бажаючи скласти іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі. В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. У будь-якій секції хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у хортинг підлітком або дорослим. У цих випадках досягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для хортингіста зміщує акцент підготовки. Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони і найбільше вивчається в прикладній секції, і вельми слабо засвоює складну класичну базову техніку хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не по повній школі хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки по змагальній роботі: учні проводять необхідну для атестації кількість двобоїв.

У деяких виключних випадках атестація присвоюється без іспиту переможцям та призерам контактних чемпіонатів з хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість хортингісту на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість в хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

1.7. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної

національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі і бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної і державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Це є однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів в нашій країні. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших областях. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити і себе, і свою родину, свій дім та свою Вітчизну, організація хортингу розробила паралельно спортивній та оздоровчій роботі певні методики з військово-патріотичного виховання.

Вирішення вказаних завдань система хортингу ґрунтує на визначенні ідеологічних засад сучасного військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу сильного українця з урахуванням необхідності поєднання у виховних процесах індивідуального та суспільного елементів, на формуванні спільного національного характеру та спільного спортивного національного духу, на впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично та ідеологічно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського народу, а також принципам біологічного та культурно-національного самозбереження, слідування етнічному поклику крові та патріотично налаштованим традиціям українського хортингу. Хортинг у цьому питанні є позитивним прикладом, навіть для інших держав, існування комплексної системи виховання молоді, основні принципи якої ґрунтуються на засадах відповідності існуючої концепції державного будівництва, пануючого у сучасний період релігійного вчення, світогляду народних мас та історичних вимогах часу.

Військово-патріотичне і спортивно-патріотичне виховання учнів – один із пріоритетних напрямів у діяльності клубу чи гуртка хортингу. Патріотичне виховання спрямоване на формування і розвиток особистості, яка володіє якостями громадянина – патріота Батьківщини і здатна виконувати цивільні обов'язки в мирний і воєнний час. Саме шкільні роки – та пора, коли закладаються основи фундаментального здоров'я на все життя. Рух, гімнастика, спортивні ігри стимулюють формування позитивних якостей вихованців: мужності, волі, уміння долати труднощі. Учні потребують активних дій, що приносять величезну радість, задоволення і водночас дають заряд бадьорості на довгий час. Захисники Вітчизни повинні бути фізично підготовлені, їм необхідні глибокі знання, висока загальна культура. Процес виховання майбутнього захисника Вітчизни є, перш за все, організація способу життя молоді, наповненого патріотичними прагненнями. У патріотичному вихованні підростаючого покоління велика роль ветеранів війни, учасників бойових дій, військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, які запрошуються на свята та виховні заходи в гуртки хортингу.

Спілкуючись з ветеранами війни та праці, слухаючи їхні спогади, знайомлячись з реліквіями народного подвигу, учні опановують величезним духовним багатством і прагненням до захисту Вітчизни.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу у навчальних закладах є системою комплексного типу, що передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу Захисту Вітчизни, фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту та прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах.

Мета військово-патріотичного виховання засобами хортингу: національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання і закріплення навичок дій в небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження.

Завдання військово-патріотичного виховання засобами хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних силах України, підрозділах Міністерства надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами.

Відповідно до програми військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення навчально-методичної бази, а також існують різні форми проведення занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку; практичні навчально-тренувальні заняття з виду спорту; тренування з прикладного розділу хортингу; туристські подорожі, відвідування історичних місць, а також місць козацької слави; участь у змаганнях.

Програму військово-патріотичного виховання хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах розраховано на два рівні навчання:

- початковий рівень для дітей від 6 до 13 років, який є поверхневим сприйняттям проблеми, але характеризується знанням українських традицій та зацікавленістю дітей у патріотичному вихованні через пісні, вірші, оповіді, зустрічі з дорослими відомими людьми тощо;
- основний рівень для юнаків і дівчат від 14 до 17 років, який характеризується помітним розумінням тематики і необхідністю самовиховання, здатністю учнів позитивно сприймати і додатково до елементів техніки хортингу вивчати такі напрями додаткові дисципліни:
 - військова підготовка, стройова дисципліна, (за можливості закладу вогнева підготовка);
 - прикладний розділ хортингу, основи самозахисту, прикладна фізична підготовка, гімнастика, акробатика, метання, спортивні ігри;
 - безпека життєдіяльності та цивільний захист особи;
 - топографія, туризм, спортивне орієнтування;
 - етнічні бойові та оздоровчі традиції козацтва.

У процесі проведення вказаних занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх учнів, тим самим проводять масову пропаганду у справі патріотичного виховання та формування позитивного образу дітей та юнацтва. З цієї точки зору надзвичайно яскравий приклад української героїки, сили духу, організованості являє козацтво. Козацька доба принесла як самій Україні, так і світу, нову, виключно ефективну, багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання.

У реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї ще з давніх часів козацтво утворило потужний соціальний організм з військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-економічні інтереси. Процес виховання тих часів мав вигляд постійно діючого вишколу, до якого були залучені усі представники козацької громади і в першу чергу молодь. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного та економічного зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу і було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові та оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції сконцентрували у собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли у собі сильний, здоровий, виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця і духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави. Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, мета та завдання існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'я та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці і бойова рухова спадщина у вигляді елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву – бойова система хортинг. Спеціальні зміцнювальні фізичні вправи та технічні елементи двобою стали одним із головних засобів загартування тіла для вирішення бойових завдань. Мистецтво двобою передавалося природно. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах та щоденній

козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних та економічно-господарських знань і, саме головне, ставав свідомим духовним носієм та захисником української етнічної бойової та культурної традиції. Етнічні бойові традиції Запорозької Січі є філософським та виховним фундаментом хортингу як реальної бойової системи самовдосконалення особистості.

Хортинг як бойова і виховна система по своєму духу і поглядам підходить і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні. Організація хортингу плідно співпрацює з козацтвом, тому що, завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього, патріотичного вишколу, сьогодні козацтво зберігає власну самобутність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне, ментальне і фізичне підґрунтя відтворення української державності та формування системи безпеки і захисту національних інтересів України. Від роду в рід, із покоління в покоління кожна людина повинна знати та пам'ятати найдорожче, найсвятіше, заповідальне своєї історії.

Спільно з козацькими та іншими патріотично налаштованими організаціями федерація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за наступними методами:

- особистий приклад тренера-викладача (діяльність вихователя, який має бути взірцем для молоді, має забезпечувати педагогічні та дисциплінарні вимоги системи хортингу;
- формування у молодих людей впевненості в суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни;
- проведення змагань як з хортингу, так і з військово-прикладних видів;
- самопідготовка учнів (проводиться як процес активного формування і самовдосконалення молодшої людини, виховання почуття патріотизму, що реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю).

Певний розділ військово-патріотичного виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі у роботі клубів та гуртків військово-патріотичного спрямування в навчальних закладах. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, яка полягає у встановленні та підтримці зв'язків клубів та гуртків хортингу з ветеранськими організаціями, військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами з метою проведення спільних заходів з військово-патріотичного виховання молоді, виховання у неї громадянських почуттів та якостей сильної особистості, готової до захисту Вітчизни.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби у Збройних силах України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях з хортингу формуються якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів. Також дає свої результати відвідування учнями хортингу додаткових занять з викладачами предмету Захист Вітчизни. Під час занять із допризовної підготовки учні хортингу знайомляться із специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби в Збройних силах України, виховують в собі якості, необхідні майбутньому воїнові. Програма допризовної підготовки, предмету Захист Вітчизни дозволяє під час вивчення кожної теми використовувати матеріали із життя воїнів у мирний час і пропагувати на уроках приклади героїчного минулого українського народу та його Збройних сил. На таких заняттях також відбувається ознайомлення учнів хортингу з текстом військової присяги, що дозволяє розкрити важливі вимоги до морально-бойових якостей майбутніх воїнів, формує почуття національної гордості за Збройні сили України та Батьківщину, яку треба вміти захищати. Під час занять підвищується фізична підготовка учнів.

Під фізичної підготовкою в прикладному хортингу слід розуміти вид фізичного виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам і вихованні фізичних якостей, що мають прикладне значення по відношенню до звичайної трудової чи спортивної діяльності. Цей термін використовується тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість у процесі формування фізичних якостей, наприклад, у військовослужбовців або осіб, що займаються хортингом як бойовим єдиноборством. Хортинг як вид бойового єдиноборства є реальною та досконалою прикладною дисципліною. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість, що характеризується певними досягненнями у формуванні рухових навичок і фізичних якостей. Є також і інші поняття, які є складовою частиною фізичної

підготовки. Загальнорозвиваючі вправи – це термін, під яким розуміються рухові акти, спрямовані на загальне зміцнення організму і створення основи для освоєння вправ більш високої складності. До таких вправ можна віднести біг, стрибки, гімнастику, найпростішу акробатику, рухливі ігри.

Прикладна фізична підготовка в хортингу – це спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних із створенням широких передумов для формування фізичних якостей, необхідних в прикладному хортингу, що знадобляться юнаку в умовах служби у Збройних силах. Сюди також входять звичайні оздоровчі засоби: ранкова гімнастика, оздоровчий біг і плавання, дотримання режиму праці та відпочинку, виховання загальних здібностей з координації, гнучкості, сили, швидкості і витривалості. Спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять – це спеціалізоване фізичне виховання, яке спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних для вирішення професійних військових завдань. Такими завданнями є дії, засновані на прийомах прикладного хортингу, наприклад, обеззброєння противника, озброєного ножом, жердиною, лопаткою тощо. До спеціальної фізичної підготовки відносять такі вправи як самостраховка при падіннях, різні акробатичні та гімнастичні вправи, дії з високими швидкісно-силовими характеристиками, але в обсязі спеціалізації військово-прикладного хортингу.

З метою успішної виховної роботи у напрямі військово-патріотичного виховання хортингу тренер-викладач здійснює такі заходи і використовує методи:

- здійснює заходи з військово-патріотичного виховання та планує заходи в позаурочний час;
- контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійно допомогу, проводить бесіди;
- залучає до військово-патріотичної роботи в групу хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні та козацькі громадські організації;
- підтримує постійний контакт з викладачем предмету «Захист Вітчизни» в організації військово-патріотичної роботи з учнями;
- планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання у своїй групі учнів;
- бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів;
- забезпечує активну участь учнів хортингу в різних заходах з військово-патріотичного виховання;
- надає допомогу викладачеві предмета «Захист Вітчизни» у створенні в необхідних умовах для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками;
- сприяє підвищенню військових знань шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, які проводяться в школі з метою підготовки учнів до військової діяльності;
- використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з військово-патріотичного виховання;
- керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для проведення військово-патріотичного виховання;
- допомагає організувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів на військово-патріотичні теми.

За виховною філософією хортингу військова мораль – це зведення правил моральності, які визначають поведінку воїна в суспільстві, як захисника Вітчизни та її громадян. Якщо з цієї ж позиції розглядати питання виховання і вдосконалення особистості в бойовому єдиноборстві хортинг, слід спиратися на філософську концепцію про три складові людини – духовну, інтелектуальну і фізичну як про єдине ціле. Під духовним вихованням слід розуміти моральне виховання, засноване на дотриманні принципів військової моралі. Під інтелектуальним вихованням розуміється оволодіння знаннями тих наук, які прямо чи опосередковано стосуються військових мистецтв, підготовки до служби у збройних силах, участь у пошуковій діяльності в цій області. Під фізичним вихованням слід розуміти процес формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних для оволодіння прийомами рукопашного двобою – прикладною технікою хортингу. Тільки при сукупності зазначених напрямів у підготовці хортингіста та виховному впливі можна говорити про гармонійне виховання спеціаліста в хортингу. Отже, і питання вдосконалення особистості в хортингу, яка розуміє необхідність спеціальної підготовки для освоєння початкових військових знань та умінь, розглядається в контексті військово-патріотичного виховання.

Деякі посібники і документальні фільми, які демонструє організація хортингу своїм учням, мають державний гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Так, наприклад, документальні фільми військово-патріотичної тематики: «Афганістан. 80-та розвідрота. 20 років поспіль» та «Остання висота» (головна роль – засновник хортингу Єрьоменко Е. А., ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Республіці Афганістан) рецензовані лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, рекомендовані до перегляду на уроках і впровадження у програму предмету «Захист Вітчизни» загальноосвітніх навчальних закладів України та мають гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України № 1-4/18-3920 від 07.12.2011 р., затвердження комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної Ради з питань освіти МОНмолодьспорту України (Протокол № 3 від 01.12.2011 р.).

Зважаючи на те, що у кожному навчальному закладі конкретний розподіл обов'язків між членами педагогічного колективу визначається з урахуванням інтересів, можливостей, знань окремих учителів, тренерський і викладацький колектив хортингу бере на себе частину відповідальності разом з викладачами закладу за проведення патріотичних заходів. У сучасних умовах поряд із зростанням виховної функції навчальних закладів підвищується роль сім'ї у вихованні дітей, підсилюється значення суспільного виховання, тому виховна робота у хортингу проводиться разом із батьками. Гарно розвинена секція або клуб хортингу, у якому працює кваліфікований фахівець у повній мірі може стати центром виховної роботи в мікрорайоні, і широко використовує допомогу громадськості та батьків у роботі з військово-патріотичного виховання учнів.

З метою поліпшення військово-патріотичного виховання у хортингу проводиться робота з батьками учнів, а саме:

- роз'яснення батькам завдань військово-патріотичного виховання учнів;
- ознайомлення батьків з основними методами військово-патріотичного виховання в системі хортингу;
- залучення батьків до участі у роботі гуртка хортингу, в позакласній та позашкільній роботі в питаннях допомоги в проведенні спортивних змагань, навчально-методичних та кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військових ігор, бесід з учнями на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової і творчої діяльності та допомоги в керівництві гурткам.

Різноманітні професійні знання та вміння батьків, їх захоплення при вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і військово-патріотичну роботу з учнями.

Батькам рекомендуємо такі форми та методи військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї:

- ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;
- бесіди про героїчні подвиги українського народу;
- читання та обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику;
- спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач;
- заохочення дітей до участі в догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни;
- розвиток інтересу до військової професії і служби в Збройних силах України;
- моральна підтримка у досягненні результатів у хортингу, загального здоров'я, фізичної підготовки та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків та секцій хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни необхідно проводити систематично, цілеспрямовано і наполегливо. У даному напрямі розроблена система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу. До методики викладання прикладних елементів входить:

- визначення рівня фізичної підготовленості учнів;
- розучування і виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- спортивні та військово-прикладні ігри;
- основи самозахисту;
- самостраховка;

- підвідні та підготовчі вправи;
- поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
- нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
- розучування елементів хортингу;
- захист від раптового нападу;
- прийоми боротьби з декількома противниками;
- тренування у виконанні базової спортивної і прикладної техніки хортингу;
- прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях.

Хортинг як бойове мистецтво означає засіб досягнення перемоги над озброєним противником і однією з його методик є вид боротьби без зброї, що означатиме боротьбу неозброєним способом. Проте насправді у прикладному хортингу відкриваються можливості набагато ширші, різноманітніші. Арсенал хортингу володіє ефективними і систематизованими способами перетворення будь-якого органу або частини тіла в засіб протистояння озброєному противнику. Тому кожний підготовлений хортингіст, хто серйозно займається цим видом бойового мистецтва, має все різноманіття природних засобів протидії, в числі яких не тільки підготовлені кулаки, але і загартовані ноги, лікті, коліна, і що важливо – відпрацьований широкий арсенал ефективної кидкової техніки. Ці засоби повинні бути відповідно натреновані, щоб у необхідних випадках протистояти нападнику. З їх допомогою хортингіст може нанести один, але потужний і остаточний удар у больову точку на ділянці тіла противника. За весь час свого існування та розвитку хортинг був мистецтвом захисту. У реальному житті етикетом хортингу спортсменам заборонено застосовувати прийоми для нападу. Хортингіст користується ними тільки для відображень атак супротивників. «Ніколи не застосовуй прийоми хортингу для скоєння зла іншим людям», – така головна заповідь хортингу, яку прищеплюють кожному, хто вперше одягнув тренувальний костюм хортівку і почав навчатися прийомам. Як вже було зазначено вище, вдосконалення – це логічне продовження виховного процесу. Дуже важливо, щоб педагогічна система формування досвідченого спортсмена в хортингу методично пов'язувала періоди навчання і вдосконалення в процесі багаторічної діяльності, в результаті чого вихований за традиціями хортингу спортсмен був принциповим патріотом своєї Вітчизни, здатним стати на її захист, морально, психологічно та фізично бути готовим до служби у збройних силах України, та силових структурах держави.

З практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби, але опинившись в реальній армії, молодий солдат мусить засвоїти багато і швидко, а часу до адаптації до реальних умов служби в нього немає, тому система хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді. У цьому напрямку проводиться відповідна інформаційно-пропагандистська робота. Адже у виховній сфері жодна національна програма, указ президента, розпорядження міського голови нічого не варті, якщо в окремій громаді окремий хлопець чи дівчина не відчують їхньої дії та здорового, сильного духу національної спадщини. У час надзвичайного розвитку військової техніки, коли кожного дня світове суспільство довідується про нові винаходи у сфері війни, коли майже до нуля зменшується вірогідність випадкової війни і багатократно зростає вірогідність війни планової, цілеспрямованої, надзвичайної ролі набуває сама людина як вирішальний чинник будь-яких питань у суспільних відносинах. Ні найсучасніша техніка, ні навіть найкраще командування не зможуть самі вирішити та подолати наслідки розв'язання війни. Людина, її сильна воля, її твердий характер, висока мораль є головнішими і вирішальними у боротьбі. Завжди краще воює той, хто принциповий, хто стійкіший морально, твердіший характером і сильніший жертвовною любов'ю до України, тому система військово-патріотичного виховання хортингу за підтримки керівництва навчальних закладів проводить конкретну роботу по залученню дітей та юнацтва у спортивні зали, і поступово закладає в них зерно патріотизму, любові до Вітчизни та готовності до її захисту.

1.8. Етичний кодекс хортингу (етикет хортингу)

Етикет (*франц. etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до свого поведіння в повсякденному

житті. Шлях, на який став спортсмен, що виступає по таких жорстких спортивних правилах змагань, покаже йому всі позитивні й негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення й прояву лінії, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму. У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це і є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, людина знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані. Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, людина приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує її строк життя. Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери й у тренуванні й у побуті закладений у Етичному кодексі хортингу. Етикету хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна повинні бути присутніми і дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого й культурного напрямку, незалежно від часу й місця їхнього проведення. Для розуміння й визначення норм поводження спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни 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.

Правила спортивної дисципліни хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація хортингу проводить заняття й навчає дітей з дозволу й схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові (дитячого та юнацького віку), дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі). Спортсмен повинен постійно інформувати батьків про свої тренування й плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу хортингу бути присутнім на тренуванні, продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися нешанобливо стосовно них.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті й розумінні про гідне поводження людини в суспільстві. Перебуваючи поблизу спортивного залу /хорта/, спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні із членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен хортингу повинен показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад починаючим спортсменам

Спортсмен повинен постійно тренуватися, у побуті й спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім й виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, обов'язковість, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренераві й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15–20 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування спорядження й екіпірування, підходить до входних дверей спортивного залу. Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 метри, приймає стійку етикету в напрямку тренера й спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вкаже тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування або протягом заняття, вибравши самостійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву і очікувати початку тренування або почати самостійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги. До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. По команді тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету й очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом всього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок двоюбою. Обов'язок кожного, хто займається – поводитися чемно й гідно, щоб у залі панувала сприятлива й гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, м'яке покриття чи килим для боротьби, або сходячи з нього, спортсмен повинен виконати уклін етикету в напрямку центру даного тренувального місця й тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самостійно зробить уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів. Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування повинен застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елементу тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, кільця тощо, щоб, проводячи двоюбою й виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен зобов'язаний виховати себе в душі поваг до тих, хто займається довше нього.

Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки й інших аспектів тренування, із вдячністю реагувати на методичні підказки та зауваження. Коли

тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи, уважно його слухати, у цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, спортсмен повинен стояти в стійкій етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорт в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули й зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові й продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходите між рядами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для двобою спортсмена, який є рівнем вищий за вас, ніколи не відмовляйтеся від двобою. Головна якість бійця хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самостійному відпрацюванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування повинне бути обмежене термінологією хортингу. Під час занять не відволікайте інших спортсменів й не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортівка й шорти є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися і є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поводження глядачів під час тренування

Абияк людина, бажаючи подивитися на тренування хортингу, може вільно прийти й із дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця й колективу, у який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу й напої, курити, виражати глузування убік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощавшись у мовчазній формі кивком голови із присутніми та вийти із залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з хортингу повинні завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив. Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя й здоров'я тих, хто навчається, вихованців і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у дітей створюють імпульсивність, прагнення зробити ту чи іншу дію й захоплення тренуванням, що нерідко змушує дитину забувати про небезпеку, що їй загрожує. Тому на тренуванні немаловажну роль грає спостереження за дітьми спортсменами більш високої кваліфікації хортингу. Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни й безпечного поведіння молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних

вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки та безпеки навколишніх, а також для вивчення хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету хортингу – це знак поваги бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння й релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову й стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові із вдячністю за навчання, убік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення й щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця й добровільно.

11. Особиста гігієна

Необхідність та обов'язок кожного спортсмена, що займається в клубі, – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом устаткування й інвентарем. Кожний спортсмен повинен завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шиккування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігом зайняти своє місце в строю хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчати та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання. Якщо в спортсмена виникло запитання до тренера, він повинен підняти праву руку вгору й таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самотійно без команди покинути тренувальний зал. Після заняття пересування по м'якому покриттю заборонене. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар і упорядкувати місце тренувань та роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він повинен запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання грають для формування волі до перемоги – головної якості хортингіста. Вони також позитивно впливають на глядачів. Будьте стійким у двобої, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості й спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не шукайте компромісів у двобої, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних двобоїв виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі й рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

- заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження й екіпірування;
- не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок двобоїв, нагородження;
- не обурюючись рішенням суддів приймати як належне перемогу чи поразку;
- на території спортивного спорудження, усередині залу, у роздягальнях поводитися гідно й культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну мову, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;
- підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;
- виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;
- поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;
- не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта;
- не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;
- заздалегідь готуватися до виступу;
- протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, і лікаря. У змаганнях, у яких хортингісту доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму або був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу

Навчально-тренувальні семінари, школи, табори з хортингу є діючим стимулом систематичних занять спортом, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари використовуються тренерами з хортингу для підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості хортингістів, перевірки якості навчально-тренувальної й виховної роботи, пропаганди ідеї здорового способу життя в колективі клубу. Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерів видно кожний недолік спортсмена і є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими. Протягом всіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна й бойові традиції. Кожний починаючий спортсмен має можливість спілкування з досвідченими хортингістами, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил встановленого етикету спілкування в хортингу, вітати один одного уклонем етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

- виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;
- не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя й здоров'я кожного спортсмена;

- відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, які запропоновані програмою семінару;
- підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування й методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношення між товаришами в колективі;
- дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;
- при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупинити його та попереджати про небезпеку;
- бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим по кваліфікації в пізнанні техніки й комбінацій двобою;
- не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно відвикання від шкідливих звичок;
- проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з хортингу.

Під час проведення семінарів, шкіл, спортивних таборів керівникам підрозділів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічного складу і робітникам федерації хортингу, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв, включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкоголь і цигарки, будучи одягненим у спортивну форму хортингу.

Поважаючи себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити й прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісним із заняттями хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікується. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень та вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближнього двобою, більш жорсткого й ефективного, ніж хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів голою рукою, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу, і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться, що ви практикуєте бойовий стиль хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку двобою тільки у випадку захисту, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо ситуація змушує застосувати силу хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підійме ваші спортивні можливості.

Знання не можна купити. Грошові внески, які ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу й розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, у якому ви виховуєтеся, маючи можливість, віддячити тренерів за отримані знання й спільний шлях.

Із щирою повагою ставтеся до свого Вчителя хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, завжди озивайтеся про нього шанобливо й з повагою, перебуваючи на вулиці, у навчальному закладі, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям в поведінці й спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги здорового способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома й у школі. У спортивному житті на шляху хортингу немає виправдання ліні, у двобої – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших навчальних закладах, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно й шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням у всьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Української федерації хортингу, не кидайте спорт без поважної причини, ідіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор бійця хортингу – національного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків й своїх товаришів по спорту.

В хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами і цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування у самих різних народів, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет хортингу завжди намагається підкреслювати такі важливі цінності і виховувати у своїх учнях повагу до прийнятих в суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена хортингу і для оточуючих. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, які складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси та естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння традиційною культурою поведінки не тільки дає хортингістам можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними і незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного. Також, дуже важливі відносини, які складаються між учнем та вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами навчальних закладів та батьками. Будь-яка школа хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вміню контролювати емоції і направляти думки. Хортинг для дитини й дорослого є дієвим засобом фізичного розвитку та формування характеру.

1.9. Символіка хортингу

1.9.1. Міжнародна символіка хортингу

Емблема Всесвітньої федерації хортингу (див. стор. 38)

Основним компонентом міжнародної символіки хортингу є її офіційна емблема – графічне зображення п'яти різнокольорових силуетів спортсменів з усіх континентів в єдиному строю у різних бойових та феєричних стійках. П'ять відповідних кольорів людей означають п'ять континентів землі, що символізує загальний спортивний та бойовий дух спортсменів хортингу всього світу, які разом дивляться вперед.

Стрій спортсменів стоїть під графічним зображенням земної кулі блакитного кольору. У місці з'єднання меридіанів земної кулі над спортсменами розташоване зображення «хорта» – стародавнього кола козаків, у якому, відповідно до традиції, проводилися козацькі двобої.

Нагрудна емблема хортингу (див. стор. 38)

Міжнародна нагрудна емблема, прийнята у Всесвітній федерації хортингу є каліграфічним написом назви виду спорту «HORTING» у вертикальному положенні жовтого кольору. Зважаючи на те, що основним профільним кольором встановленої спортивної (тренувальної та змагальної) форми хортингу є темно-синій, жовтий напис нагрудної емблеми підкреслює кольори прапора України – країни, в якій було засновано бойове мистецтво та вид спорту. Для навчально-виховного процесу з дітьми у навчальних закладах, для спортсменів, які не виступають на міжнародній арені на території України може застосовуватися в якості нагрудної емблеми каліграфічний напис «ХОРТИНГ» у вертикальному положенні – назва виду спорту на українській мові. Напис також відповідає назві на російській мові.

Горизонтальний напис «HORTING» (див. стор. 38)

Існує прийнятий в організації хортингу горизонтальний каліграфічний напис назви виду спорту «HORTING», який використовується на нагородній, рекламній продукції, афішах, буклетах тощо.

1.9.2. Символіка Української федерації хортингу (див. стор. 38)

До символіки Української федерації хортингу належать два її види: Емблема та Прапор. Порядок її виготовлення, зберігання і використання визначає Положення про символіку Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу», затверджене рішенням Президії федерації 07 червня 2009 року, протокол № 3.

Емблема ВГО «Українська Федерація Хортингу» – є усталене відповідно до законів геральдики зображення, символічний пізнавально-правовий знак, який вважається постійною відмітною ознакою ВГО «Українська Федерація Хортингу». Емблема відбиває геральдичні, вексилнологічні та бойові козацькі традиції українського народу і враховує регіональну специфіку українського острова Хортиця, на якому була розташована Запорозька Січ. Водночас вона відображає духовне, виховне та фізкультурно-спортивне спрямування ВГО «Українська Федерація Хортингу».

Символіка федерації використовується:

- при оформленні офісів та будівель, які належать федерації хортингу чи використовуються в її інтересах;
- для зображення на нагородній атрибутиці, медалях, кубках, вимпелах, дипломах, грамотах, кваліфікаційних сертифікатах для підтвердження ступенів хортингу, нагородних відзнаках, суддівських та спортивних посвідченнях, подяках тощо;
- для зображення на печатках, бланках, свідоцтвах та інших документах федерації, на друкованій та рекламній продукції (буклетах, календарях, листівках тощо), значках, членських квитках, що підтверджують членство у федерації хортингу, для оформлення канцелярського приладдя (ручок, блокнотів, ділових щоденників тощо);
- при створенні та поширенні проєктів ініціативних груп федерації хортингу;
- при проведенні акцій та заходів (змагань, семінарів, атестувань, шкіл, таборів, з'їздів, зборів, свят, виставок, фестивалів, лекцій, інших масових заходів за участю федерації хортингу, спрямованих на реалізацію її завдань).

Припускається використання символіки хортингу як реклами на:

- щитах, плакатах, афішах, сувенірах і т.п.;
- засобах масової інформації, що висвітлюють діяльність федерації;
- друкованій, рекламно-інформаційній, сувенірній та пам'ятній продукції;
- кіно-, відео-, фотоматеріалах та інших матеріалах, що видаються (виготовляються) федерацією, або на її замовлення.

Символіка федерації може вживатися в чорно-білому і кольоровому варіантах. Відтворення символіки федерації незалежно від її розмірів повинно точно відповідати масштабам, кольоровому або чорно-білому зображенню. Зафіксована на матеріальних носіях символіка федерації та свідоцтво про її реєстрацію Міністерством юстиції України зберігається у президента федерації разом з головними статутними реєстраційними документами. Символіка федерації виготовляється на замовлення Президії федерації.

Опис символіки хортингу

Даний опис визначає наступні 2 види символіки Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу»:

- Емблема ВГО «Українська Федерація Хортингу»;
- Прапор ВГО «Українська Федерація Хортингу».

Опис символіки (відмітного знаку):

1. Емблема являє собою схематичне контурне зображення геральдичного центрального кола, графічно відокремленого обрамленням з потовщеннями по обидва боки. В центрі кола розташовані три дугоподібні палиці, дві з яких розміщені назустріч одна одній, а третя – їм впоперек. Центральне коло обрамлене по колу написом з назвою організації – «УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ», та з двох сторін лавровими гілками, які зверху розділені написом аббревіатури організації «УФХ». Шрифт напису – Agiel, колір напису – темно-синій.

Ця композиція стилістично підкреслена знизу графічно зображеними крилами – прапором країни. Співвідношення висоти до ширини емблеми – 18 до 22, відповідно.

2. В чорно-білому варіанті емблема являє собою виключно контурне зображення дугоподібних палиць, обрамлення кола з потовщеннями, лаврових гілок з обох сторін, крил, що підкреслюють композицію та написів емблеми – чорного кольору при білому фоні, або білого кольору – при чорному фоні.

3. В кольоровому варіанті геральдичне центральне коло зафарбоване темно-жовтим кольором, його графічне обрамлення з потовщеннями та три дугоподібні палиці – червоного кольору, написи емблеми – темно-сині. Обрамлення з двох сторін лавровими гілками – жовтого кольору. Крила, що підкреслюють композицію – золотисті (жовті), якщо це прапор – відповідних кольорів.

4. Прапор являє собою прямокутник блакитного кольору зі співвідношенням висоти до ширини – 10 до 16, відповідно. В центрі прямокутника зображено емблему федерації. Пропорційно, емблема займає 78 % висоти та 55 % ширини прапору.

Філософський зміст основного компонента емблеми Української федерації хортингу

Основним компонентом емблеми федерації є схематичне, контурне зображення геральдичного кола, що має офіційну назву «ХОРТ» (див. стор. 38), графічно відокремленого обрамленням з потовщеннями по обидва боки. В центрі кола розташовані три дугоподібні палиці, дві з яких розміщені назустріч одна одній, а третя – їм впоперек. Філософське підґрунтя емблематики хортингу базується на історично відомих фактах, бойових традиціях козаків Запорозької Січі.

Геральдичне коло емблеми – «ХОРТ» червоного кольору є місцем проведення сутички козаків, а колір, відповідно, – червоний – колір крові, до якої згідно традиції бились козаки. Потовщення кола по обидві боки символізують згуртування групи підтримки козаків, місця виходу козаків на двобій, відомо що козаків виводили на двобій представники та товариші по куренню, честь якого мала відстоюватися у даній козацькій сутичці. Центр кола жовтого кольору символізує випалену траву, очищене від каміння місце – заздалегідь підготовлений майданчик для проведення змагальних сутичок. На місці проведення у центрі кола зображено три дугоподібні палиці, які символізують шаблі козаків, кинуті на землю, тобто роззброєння перед початком сутички. Потовщення на дугоподібних палицях з однієї сторони – місця рукояті шаблі. Дві шаблі покладені на землю зі сторін місця виходу козаків лівою рукою. За традицією козаки виймали шаблі правою рукою з піхви, але в знак миролюбності перекладали її у ліву руку та клали на землю лівою рукою. Тому потовщення – рукояті шабелі покладені на землю супротивниками на зустріч один одному зі сторони лівої руки. Третя дугоподібна палиця символізує шаблю наглядного козака – судді сутички, покладену зверху та впоперек на шаблі обох супротивників. Цей знак несе духовне значення чесного та справедливого суддівства козацьких двобоїв. Таким чином, філософський зміст основного компонента емблеми хортингу, символ покладених на землю трьох козацьких шабел – чесне, справедливе та неупереджене суддівство усіх розділів спортивних змагань з хортингу. Дані бойові традиції козаків наповнені виховним прикладом як колективної мужності козацьких формувань на території України, так і особистої звитяги кожного окремого воїна-козака. Вони відобразилися у графічному зображенні емблеми хортингу.

Людина, яка вивчає хортинг не тільки як спортивний напрям, а ще як філософське вчення та виховну систему і систему оздоровлення на традиціях українського народу, стикається з глибинним смыслом всіх напрямів хортингу, відкриває для себе великий арсенал знань з історії України, історії козацтва та його традицій, філософське вчення хортингу, що збагачує людину як особистість, додає стимулів для засвоєння практичних спортивних та прикладних навичок хортингу.

1.10. Державні патенти

Відповідно до законодавства України оформлено державні патенти та отримано свідоцтва на знаки для товарів і послуг:

1. Емблема хортингу «ХОРТ» та нагрудний знак вертикального напису «HORTING». Свідоцтво Державного департаменту інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України на знак для товарів і послуг № 129605 видано відповідно до Закону України «Про охорону прав на знаки для товарів і послуг». Зареєстровано в Державному реєстрі свідоцтв України на знаки для товарів і послуг 11 жовтня 2010 р. (бюлетень № 19).

2. Емблема Всесвітньої федерації хортингу «WORLD HORTING FEDERATION». Свідоцтво Державного департаменту інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України на знак для товарів і послуг № 129604 видано відповідно до Закону України «Про охорону прав на знаки для товарів і послуг». Зареєстровано в Державному реєстрі свідоцтв України на знаки для товарів і послуг 11 жовтня 2010 р. (бюлетень № 19).

3. «ХОРТИНГ» – слово-напис. Свідоцтво Державної служби інтелектуальної власності України на знак для товарів і послуг № 151807 видано відповідно до Закону України «Про охорону прав на знаки для товарів і послуг». Зареєстровано в Державному реєстрі свідоцтв України на знаки для товарів і послуг 27 лютого 2012 р. (бюлетень № 4).

4. «HORTING» – слово-напис. Свідоцтво Державної служби інтелектуальної власності України на знак для товарів і послуг № 158500 видано відповідно до Закону України «Про охорону прав на знаки для товарів і послуг». Зареєстровано в Державному реєстрі свідоцтв України на знаки для товарів і послуг 10 липня 2012 р. (бюлетень № 4).

Дані патенти захищають право власності на використання знаків та здійснення діяльності на території України. (511) Індекс міжнародної класифікації товарів і послуг для реєстрації знаків та перелік товарів і послуг. Кл. 41: Влаштування спортивних і культурних заходів; влаштування спортивних змагань; гімнастичне навчання; дозвілля; забезпечування приміщенням для дозвілля, ігор; забезпечування спортивним устаткуванням; влаштування і проведення з'їздів; дозвілля і навчання в клубах; послуги клубів здоров'я; наймання (прокат) спортивного споряддя, крім транспортних засобів; облаштування дозвілля; послуги спортивних таборів; фізичне виховування; хронометраж спортивних змагань.

Відповідно до законодавства України оформлені державні патенти та отримані свідоцтва про реєстрацію авторського права на твір:

1. Рукопис брошури «Міжнародні правила змагань з хортингу». Свідоцтво Державного департаменту інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України про реєстрацію авторського права на твір № 39310. Дата реєстрації: 22.07.2011.

2. Рукопис брошури «Всеукраїнські правила змагань з хортингу». Свідоцтво Державного департаменту інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України про реєстрацію авторського права на твір № 39311. Дата реєстрації: 22.07.2011.

3. Рукопис «Назва виду спортивної боротьби «Хортінг». Свідоцтво Державної служби інтелектуальної власності України про реєстрацію авторського права на твір № 46071. Дата реєстрації: 19.10.2012.





УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки України
Державний департамент інтелектуальної власності

СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір

№ 39310

Рукопис брошури "Міжнародні правила змагань з хортингу"

(вид, назва твору)

Автор(и) Єрмоменко Едуард Анатолійович

(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації

22.07.2011

Голова Державного департаменту
інтелектуальної власності



М.В.Паладій

ПАТЕНТ НА ЕМБЛЕМУ ВСЕСВІТНЬОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ХОРТИНГУ

Витяг зі Свідоцтва Державного департаменту інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України на знак для товарів і послуг № 129604 видано відповідно до Закону України «Про охорону прав на знаки для товарів і послуг». Зареєстровано в Державному реєстрі свідоцтв України на знаки для товарів і послуг 11 жовтня 2010 р.

(190) **UA**

(111) **129604**

(181) Очікувана дата закінчення строку дії свідоцтва:

04.06.2019

(540) Зображення знака:

(210) Номер заявки:

m 2009 06461

(220) Дата подання заявки:

04.06.2009



(450) Дата публікації відомостей про видачу свідоцтва та номер бюлетеня:

**11.10.2010,
Бюл. № 19**

(591) Зазначення кольору чи поєднання кольорів, що охороняються:

**жовтий
червоний
блакитний
зелений
чорний
синій
гірчичний**

(732) Власник:

Єрмоменко Едуард Анатолійович
вул. Арсенальна, 20, кв. 44, м. Київ, 01011 (UA)

(511) Індекс Міжнародної класифікації товарів і послуг для реєстрації знаків та перелік товарів і послуг:

Кл. 41 - Влаштування спортивних і культурних заходів; влаштування спортивних змагань; гімнастичне навчання; дозвілля; забезпечування приміщенням для дозвілля, ігор; забезпечування спортивним устаткуванням; влаштування і провадження з'їздів; дозвілля і навчання в клубах; послуги клубів здоров'я; наймання (прокат) спортивного споряддя, крім транспортних засобів; облаштування дозвілля; послуги спортивних таборів; фізичне виховування; хронометраж спортивних змагань.



**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
Мінсін'ямолодьспорт**

вул. Еспланадна, 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

06.03.2009 № 6.2/2312
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 (Єрмоєнко 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

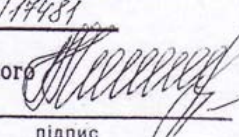
НАКАЗ

09.02.2010

м. Київ

№ 306

Про внесення змін до
Переліку видів спорту,
що визнані в Україні

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України	
“ 15 ”	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

Розділ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

2.1. Загальні принципи організації навчально-виховного процесу

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, взаємодія педагога з вихованцями, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал Посібника адаптований до занять з вихованцями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню та оздоровчу спрямованість і містить елементи базової техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту хортингу та загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Заняття у гуртку хортингу загальнодоступні для всіх вихованців завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди та у будь-який час. Одночасно з колективними та груповими формами роботи організовується самостійна робота, а також робота в парах.

2.2. Основні завдання у роботі з вихованцями

У напрямі навчання:

- навчити основам базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;

- залучити до кращих зразків світового та вітчизняного спорту.

У напрямі виховання та розвитку:

- розвивати фізичні, вольові та морально-етичні здібності (наявні та компенсуючі);
- сприяти психологічному звільненню (зняти комплекси, скутість, ніяковість);
- формувати здоровий спосіб життя (культуру та гігієну тіла, правильність постави, уникнення шкідливих звичок, відчуття духовної гармонії в людині, навколишньому світі).

У напрямі соціалізації особистості:

- розвивати потребу та уміння бачити прекрасне в заняттях фізичною культурою і спортом, загальному здоров'ї оточуючих людей, культурі поведінки, любові до батьків, свого міста чи села, своєї країни, природи, культури, народних звичаїв і традицій;
- формувати вибіркове, критичне ставлення до зразків особистої спортивної майстерності;
- формувати навички професійного та соціального партнерства;
- сприяти професійній орієнтації вихованців.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу. При вивченні підготовчих елементів техніки хортингу різними способами слід звертати увагу на правильне пересування вихованців по хорту (майданчику для занять).

Заняття проводить відповідно підготовлений педагог (тренер, викладач, інструктор), який має фахову підготовку.

Під час проведення занять з хортингу педагог повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до вихованців. У курсі навчання передбачаються заміни викладання одного предмета іншим або їх поєднання на розсуд педагога. У продовж всього навчально-виховного процесу педагог має постійно проводити виховні заходи патріотичної направленості, бесіди з вихованцями, у яких необхідно звертати увагу на те, що хортинг народжений в Україні на оздоровчих і культурних традиціях українського народу. Педагогу необхідно постійно вживати відповідних заходів щодо протидії розповсюдженню наркотичних, токсичних речовин, пияцтва та куріння серед дітей, працювати у тісній співпраці з класними керівниками гуртківців та їх батьками.

У процесі навчання хортингу в навчальному закладі 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).

Кожне заняття включає всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети заняття. Під час заняття перехід від одного виду діяльності до іншого має бути логічним і природним.

Специфічні завдання за видами підготовки включають розділи навчання, що відображають різноманітність видів професійної підготовки (теоретичної, практичної, змагальної). Кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість. Напрямок діяльності – фізкультурно-спортивний.

2.3. Завдання за рівнями підготовки

Освітній процес у колективі побудований у послідовності за принципами «від простого до складного», «від окремого до загального» та включає в себе три рівня підготовки: початковий, основний, вищий.

Завдання початкового рівня:

- організувати набір дітей у гурток;
- познайомити з умовами навчання та вимогами до вихованців;
- познайомити з правилами безпеки під час занять;
- дати новим дітям правильне уявлення про техніку і тактику хортингу;
- виявити здібності нових дітей до навчання та розвитку фізичних якостей, індивідуальні нахили до виконання певних прийомів (ударної техніки, кидків, техніки партеру тощо).

Завдання основного рівня:

- навчити необхідному набору теоретичних знань та практичних умінь у виді спорту хортинг, достатньому для занять обраною діяльністю на рівні участі у показових групах та успішних виступів на спортивних змаганнях.

Завдання вищого рівня:

- удосконалювати спеціальну фізичну підготовку, технічну та тактичну майстерність виконавців (індивідуальну – для виступу на змаганнях у особистому заліку, та групову – у командному заліку);
- готувати та вивчати показові номери для участі у показовій діяльності навчального закладу;
- сприяти формуванню індивідуальної манери ведення двобоїв (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації);
- сприяти формуванню професійного та соціального партнерства, доброзичливого ставлення до членів колективу та наставників.

2.4. Організаційно-методичні умови

У групи хортингу навчального закладу приймаються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять даним видом спорту.

Прийом дітей проходить за наступним принципом:

Діти 5–8 років, які не мають підготовки, проходять:

- анкетування разом з батьками (мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку хортингу, очікувані результати);
- фізичне тестування (наявність гнучкості, пластичності, сили, спритності тощо);
- координаційне тестування (наявність почуття правильності пересувань, координації рухів, рухової пам'яті);
- емоційно-вольове тестування (наявність емоційних реакцій, вольових якостей: наполегливості, цілеспрямованості, самостійності тощо).

Діти 9 років і старші, які мають початкову підготовку (заняття боротьбою або іншими видами спорту даного напрямку, єдиноборствами), проходять:

- анкетування (мотиви зміни виду занять, мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку хортингу, очікувані результати);
 - фізичне тестування (визначення рівня попередньої підготовки, сили, спритності, гнучкості, пластичності);
 - рухове тестування (визначення почуття правильності напрямку рухів, координації рухів, швидкості реакції рухів та пам'яті);
 - вольове тестування (визначення наявності виражених вольових здібностей).
- 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), вихованці віком 16–21 рік.

Обсяг та тривалість занять

Групи початкового рівня (у групах 15–18 осіб):

- перший рік навчання для дітей віком 5 років; всього за рік – 144 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, базова техніка хортингу у стійці). Тривалість одного заняття без перерви – 35 хв;
- другий рік навчання для дітей віком 6–7 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, базова техніка хортингу у стійці). Тривалість одного заняття – 45 хв.

Групи основного рівня (у групах 12–15 осіб):

- перший рік навчання для дітей віком 8–9 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);
- другий рік навчання для дітей віком 10–11 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);
- третій рік навчання для підлітків віком 12–13 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);
- четвертий рік навчання для юнаків віком 14–15 років; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка);

Групи вищого рівня (у групах 10–12 осіб):

- перший рік навчання для юнацтва віком 16–17 років; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях та навчально-тренувальних зборах);
- другий рік навчання для молоді віком 18–21 рік; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях та навчально-тренувальних зборах, інструкторська практика).

Форми організації занять:

- групова (колективне виконання базової техніки, репетиції та показові виступи гуртка хортингу);
- індивідуальна (індивідуальна швидкісно-силова підготовка, постановка та вивчення ударів та кидків).

2.5. Засоби організації навчально-виховного процесу

Для забезпечення плідного процесу навчання педагог має використовувати матеріали даного Посібника, інші матеріали, які розроблені спеціалістами хортингу, інші навчальні посібники, методичні рекомендації, складати індивідуальні плани роботи як загальної групи гуртківців, так і планувати тренувальний процес окремих талановитих і перспективних вихованців. Для цього необхідно мати спортивну спеціалізовану бібліотеку, відеотеку

виступів своїх вихованців, розвивати матеріально-технічну базу гуртка, зберігати і своєчасно ремонтувати тренувальний інвентар, надавати рекомендації вихованцям щодо придбання і зберігання особистого спортивного екіпірування, слідкувати за цілісністю знаряддя та тренувального обладнання, яке має навчальний заклад. При навчанні технічних прийомів хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу по повітрю на місці та у пересуваннях, 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 техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

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 та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання учнівських ступенів – ранків). Участь вихованців гуртка хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. З вихованцями може працювати один педагог, або на одному занятті – два педагога. Один педагог проводить стандартне тренування відповідно до заздалегідь складеного плану-конспекту навчально-тренувального заняття. В разі, якщо одне заняття проводять два педагога, то одну групу хортингу (15–18 вихованців) розбивають на дві підгрупи по 7–9 чоловік. З однією підгрупою працює інструктор за загальнорозвивальними та ігровими методами, з другою – педагог з акробатики або базової техніки хортингу. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

У період підготовки до підсумкових занять та виступів на змаганнях заняття можуть проводитись за іншою схемою. Заняття в групах обов'язково починаються з розминки, загального розігрівання м'язів та суглобів, підвищення тону організму дітей.

Одночасно педагог з базової техніки або акробатики працює індивідуально з дітьми, яким потрібно приділити додаткову увагу (вивчення кидків та ударних елементів з підстрахуванням тощо).

Після закінчення ігрових занять педагог з ігровими методами приступає до групової демонстрації базової техніки ударів та блоків руками і ногами. В цей час інший педагог (інструктор хортингу) ходить між рядами вихованців, допомагає підстрахувати дітей, стежить за правильністю постави, виконання елементів хортингу, працює над правильністю рухів, або індивідуально над учнем, який не зрозумів теми заняття чи відстає у навчанні та розвитку якостей.

Заняття в групах основного та вищого рівнів проводяться групою вихованців по 12–15 та 10–12 чоловік. На таких заняттях можуть бути присутні старші вихованці, випускники, інструктори, які допомагають у проведенні заняття, поправляють вихованців, надають поради, стежать за правильним виконанням базової техніки під час тренування, слідкують за проведенням навчальних двобоїв для підвищення майстерності вихованців та надбання досвіду проведення сутичок.

Поряд з цією використовується й інша схема: заняття починаються з імітаційного групового виконання техніки рук та ніг по повітрю. Паралельно з роботою над ударами і блоками рук та ніг, проводиться відпрацювання техніки на подушках, лапах, мішках та з партнером. Після закінчення технічної частини група приступає до занять з прикладної акробатики або кидкової техніки, а помічники працюють як асистенти вихованців над вивченням технічних комбінацій, розвитком ударної швидкості та правильністю виконання з 1–4 гуртківцями.

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).

Календарний план спортивних заходів гуртка складається на розсуд педагога, але з урахуванням заходів федерації хортингу. Постійно рік за роком удосконалюється техніка і тактика хортингу, підвищується рівень вихованців, а разом з цим вимоги до особистої підготовки учасників змагань, що вимагає постійного підвищення майстерності гуртківців,

яка удосконалюється тільки при постійному контакті з досвідченими спортсменами і тренерами та виступах на змаганнях різного рівня.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого або підсумкового заняття (для груп початкового та основного рівнів), змагання (для груп основного та вищого рівнів).

2.6. Планування навчально-виховного процесу

Планування системи підготовки вихованців проводиться з метою упорядкування всіх методів та розділів підготовки, досягнення максимального ефекту від роботи педагогічного складу закладу з тими, хто навчається в гуртках хортингу.

Процес підготовки хортингістів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший. В загальному вигляді схема управління підготовкою вихованців включає в себе три блоки:

- систему педагогічних впливів, тобто програму підготовки (перспективні, річні і оперативні плани);
- систему контролю за реалізацією програм підготовки;
- систему корекції навчально-виховних та тренувальних програм у випадку неузгодженості планових показників тренувальних навантажень і стану юних хортингістів з реальними показниками в процесі контролю.

Перш ніж приступити до безпосереднього впливу на учня, тренеріві необхідно: визначити вихідний стан юного вихованця (рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості); спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому учень буде здатний показати необхідний результат (у оздоровчих, виховних, змагальних заходах або при виконанні контрольних нормативів); і на основі порівняння характеристик вихідного і модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять.

Отримуючи в процесі взаємодії з учнем інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності хортингіста в ході навчально-виховного, тренувального і змагального процесу, збиваючи чинники, що негативно впливають на ефективність протікання навчального процесу, тренер-викладач і, частково, сам вихованець мають можливість вносити корекції до системи педагогічних дій (навчальної програми).

Відповідно до вищенаведеної схеми планування і контроль в процесі підготовки вихованців включають:

- аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;
- прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану учнів;
- розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії та практики навчання, спортивного тренування;
- систему методів педагогічного контролю.

Об'єктивною основою планування є закономірності теорії навчання та спортивного тренування, відображені в наступних вимогах:

- планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної і спортивної роботи з вихованцями;
- планування повинне бути перспективним, розрахованим на певну кількість років;
- багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки хортингістів, включати плани на різні періоди занять (багаторічний цикл, рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;
- планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних, тренувальних), які повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання;
- планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання і виховання, віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним і іншим умовам; при цьому слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів зворотно пропорційний терміну, на який даний план розробляється;
- у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії і методики виховної та спортивної підготовки і спиратися на передовий досвід практики розвитку хортингу;

– документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними і зрозумілими як для тренерів-викладачів гуртка хортингу, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування. Зовнішнє планування (або планування «зверху») здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів розвитку хортингу як національної виховної системи та виду спорту. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани, що розробляються для колективів, команд, окремих талановитих вихованців. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл навчання та тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме навчально-виховне або тренувальне заняття).

У технології планування можна виділити наступні основні операції:

- визначення кінцевої цільової функції плану і проміжних завдань підготовки;
- визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних завдань;
- визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;
- визначення основних сумарних параметрів навчальних та тренувальних навантажень;
- розподіл всіх навантажень у часі.

Особливості та умови виконання кожної операції планування

Кінцева цільова функція кожного плану, а також проміжні завдання вибираються залежно від віку, рівня підготовленості учнів, стажу занять, форм організації занять. При цьому кінцева мета визначається, як правило, на великі періоди занять (зазвичай на декілька років або на один рік), а на менш тривалі етапи занять ставляться конкретні завдання, послідовне вирішення яких повинне бути спрямоване на досягнення кінцевої мети.

Після того, як поставлена мета і завдання підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики і класифікації техніки і тактики хортингу, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан вихованців. Такі показники і нормативи вибираються на основі даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку хортингу і стану вихованців, здатних показувати певні результати.

При визначенні основних параметрів фізичних навантажень необхідно зважати на специфіку хортингу, передовий досвід його теорії і практики, дані наукових досліджень в галузі теорії і методи педагогіки, фізичної культури та спорту, стан вихованців і їхню спортивну кваліфікацію.

Всі параметри фізичних навантажень поділяють на наступні основні групи:

- параметри величин (обсяг і інтенсивність);
- параметри спеціалізованості (специфічні і неспецифічні навантаження);
- параметри спрямованості (аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні гліколітичні, анаеробно-алактатні навантаження);
- параметри координаційної складності.

Перераховані параметри фізичних навантажень дозволяють достатньо повно оцінити кількісну і якісну ступінь впливу кожної фізичної вправи на організм вихованця.

Вся складність цієї операції полягає лише у виборі оптимальних параметрів фізичних навантажень для конкретного контингенту учнів. Причому головну увагу слід приділяти параметрам величини навантажень, оскільки неправильний вибір обсягу і інтенсивності

впливу може призвести до перенапруження і перенавантаження. Це пов'язано з тим, що фізичне навантаження, будучи чинником зовнішньої сфери, чинить на організм вихованця певні дії, які проявляються перш за все у зміні гомеостазу внутрішнього середовища організму. Проте, допустимий діапазон цих змін вельми невеликий. Тому в процесі виконання запланованих параметрів навантажень необхідно приділяти особливу увагу медичному і лікарському контролю стану юних хортингістів.

Найбільш відповідальною операцією планування є розподіл навчальних навантажень у часі. Від правильного здійснення цієї операції залежить в цілому успіх всієї роботи з підготовки хортингістів. Ступінь деталізації і конкретизації у розподілі фізичних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу фізичних навантажень:

- за спеціалізованістю, тобто за співвідношенням специфічних і неспецифічних засобів підготовки;
- за спрямованістю, тобто за розподілом у певній послідовності, аеробних, анаеробних і змішаних навантажень;
- за величиною і координаційною складністю, тобто у певному чергуванні навантажень і відпочинку, складно-координаційних і відносно простих фізичних вправ тощо.

Оптимальний розподіл навантажень, який дозволить добитися кращих результатів, багато в чому залежить від того, наскільки будуть враховані при цьому загальні і специфічні закономірності тренування та вдосконалення фізичних якостей.

Залежно від тривалості періодів і етапів підготовки, на які складаються плани, виділяють перспективне, багаторічне, поточне (річне і поетапне) і оперативне планування.

Перспективне планування передбачає:

- визначення мети, спрямованості основних завдань і змісту системи підготовки вихованців на тривалий період часу;
- прогноз результатів, спортивно-технічних показників і нормативів, яких необхідно добитися у процесі багаторічних занять хортингом.

До основних вихідних і директивних документів перспективного планування, на основі яких розробляються всі подальші документи поточного і оперативного планування, відносяться: навчальний план, навчальна програма і багаторічний перспективний план підготовки вихованців на 4-8 років (груповий і індивідуальний), що розробляється відповідно до моделі побудови багаторічного процесу навчання хортингістів.

До документів поточного планування відносяться: графік навчального процесу, річний план підготовки (командний, індивідуальний), календар спортивно-масових заходів.

Планування навчального матеріалу у річних циклах здійснюється з урахуванням періодизації навчально-виховного процесу, в якій враховуються основні закономірності розвитку фізичної форми. Виняток становить планування навчально-виховного процесу для юних вихованців у групах початкової підготовки, де воно підпорядковане завданням навчання, всебічного фізичного розвитку, ознайомленню з основними засобами підготовки хортингіста і основами ведення єдиноборства.

У зв'язку з цим для кожного року період початкової підготовки навчання можна розподілити на три етапи:

- етап відбору і комплектування навчальних груп (2 місяці);
- етап ознайомлення з основними засобами підготовки хортингіста (7 місяців);
- етап підготовки і виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП і СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд у оздоровчий табір і індивідуальну самостійну підготовку за завданням педагога на період літніх канікул.

Для подальших груп планування пов'язане з підготовкою і участю у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, змаганнях і передбачає розподілення річних циклів на періоди, кожен з яких має свої завдання.

Підготовчий період (вересень – лютий) спрямований на створення і розвиток передумов для виникнення фізичної форми і її становлення. Завдання: зміцнення здоров'я вихованців, загальна фізична підготовка організму до подальших навантажень, підготовка та складання контрольних нормативів із СФП, теоретична підготовка, виховання морально-вольових якостей, вивчення техніки і тактики хортингу.

Основна мета підготовки у основному періоді (березень – червень) полягає в тому, щоб досягнутий на всіх попередніх етапах рівень тренуваності якомога ефективніше реалізувати в результатах участі у оздоровчих та спортивних заходах. Весь період поділяється на 2–4 етапи (мезоцикли), основу яких складають основні заходи сезону і підготовка до них.

У цей період окрім спеціальної підготовки і участі в заходах вирішуються завдання розвитку і удосконалення спеціальних фізичних і психологічних якостей хортингіста, набуття інструкторських і суддівських навичок.

У перехідному періоді (липень – серпень) вирішуються завдання:

- зміцнення здоров'я вихованців з проведенням різних оздоровчих, профілактичних та лікувальних заходів;

- забезпечення активного відпочинку юних хортингістів;

- створення основи для подальшої функціональної підготовки і розвитку фізичних якостей;

- підвищення координаційних можливостей і рівня розвитку гнучкості.

Цей період співпадає з літніми канікулами і може проводитися як в умовах оздоровчого табору, так і у формі індивідуальної самостійної підготовки за завданням тренера-викладача.

Річний цикл у групах вищого рівня підготовки носить інший характер і пов'язаний з календарем заходів і специфікою навчально-виховного процесу.

У річному циклі виділяють два підготовчі періоди (вересень–грудень, лютий–травень), два основні (січень, травень–червень) і один перехідний (липень–серпень).

Ця структура річного циклу може змінюватися залежно від календаря основних заходів, але незмінним залишається виділення двох циклів підготовки зі своїми підготовчим і основним періодами у кожному з цих циклів. При цьому зміст навчального процесу у першому циклі носить більш виражений загально-підготовчий характер, а в другому – більш спеціалізований (як за величиною фізичних навантажень, так і за їх спрямованістю і специфічністю).

Оперативне планування включає: робочий план, розклад занять, план-конспект окремих занять, план підготовки до окремих заходів.

Всі навчальні плани незалежно від їх типу (командні та індивідуальні, річні та оперативні тощо) повинні включати:

- дані про тих, на кого розрахований план (персональні дані про учнів або загальна характеристика групи, команди або контингенту вихованців у цілому);

- цільові установки (головна мета періоду, на який складається план; проміжні цілі для окремих етапів: окремі цілі, що відносяться до різних видів підготовки);

- показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують всі види навантаження і стан хортингістів: кількість днів і занять; кількість фізкультурно-оздоровчих та тренувальних занять (у день, тиждень, місяць); загальна кількість часу роботи (у день, тиждень, місяць);

- кількість заходів; кількість змагань; кількість змагальних сутичок; кількісні показники тренувальних і змагальних навантажень (кілометри, тонни, кількість повторень тощо);

- організаційно-методичні і виховні вказівки;

- терміни заходів, контрольного тестування, медичних обстежень.

Облік навчально-виховної та тренувальної роботи здійснюється у журналі, де вказуються відомості про вихованців, відвідуваність занять, пройдений матеріал, успішність і фізкультурно-оздоровчі та спортивні результати. Окрім цього педагог гуртка веде звітність в установленому порядку.

2.7. Форми організації навчально-виховного процесу з хортингу

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу з хортингу. В окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Заняття діляться за типом організації на урочні та позаурочні; за спрямованістю: на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні; за змістом навчального матеріалу – на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить педагог – тренер-викладач гуртка хортингу відповідно до розкладу занять. Структура практичного заняття складається з підготовчої, основної і заключної частини.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка вихованця до виконання програми основної частини заняття. Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує учнів, концентрує увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, яка містить у собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці вихованців до виконання завдань основної частини.

В основній частині заняття вирішуються його завдання.

Заклучна частина заняття проводиться для того щоб організм вихованців привести у стан близький до вихідного та створити умови для більш інтенсивного протікання відновлювальних процесів.

В залежності від завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, навчально-виховні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні.

Навчальні заняття

На навчальних заняттях вихованці засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов'язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики хортингу. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, вмінь та навичок, які засвоюються, широке використання контролю зі сторони педагога і самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу.

В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Навчально-виховні заняття

Навчально-виховні заняття в групі мають на меті подання матеріалу з виховним змістом, який розширює знання теорії, філософії та здоров'язберігаючих технологій хортингу. Цей вид занять допоможе педагогу побудувати власну педагогічну діяльність на високому професійному рівні, розвивати творчі та інтелектуальні здібності вихованців, зміцнити фізичне і психічне здоров'я дітей, підвищити їхній рівень успішності та урізноманітнити відпочинок.

Тренувальні заняття

Тренувальні заняття спрямовані на удосконалення видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної. В цих заняттях повторюються добре засвоєні вправи. Найбільш часто ці заняття використовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки.

Навчально-тренувальні заняття

Навчально-тренувальні заняття – це проміжний тип занять між навчальними і тренувальними. На цих заняттях разом з вивченням нового матеріалу і закріпленням засвоєного велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Контрольні заняття

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від їх змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Відновлювальні заняття

Відновлювальні заняття характерні невеликим обсягом роботи, її різноманітністю і емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основна мета стимулювати відновлювальні процеси після навантажень, створити сприятливий фон для протікання в організмі вихованця адаптаційних процесів.

Модельні заняття

Модельні (змагальні) заняття – важлива форма інтегральної підготовки хортингістів до змагань. Програма таких занять будується у відповідальності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань, при високому рівні техніко-тактичної і функціональної підготовленості.

Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

Індивідуальна форма занять

При індивідуальній формі занять вихованці отримують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма занять

При груповій формі є сприятливі умови для створення змагального мікроклімату при проведенні занять.

Фронтальна форма занять

При фронтальній формі група вихованців одночасно виконує одні й ті ж вправи.

Вільна форма занять

Вільна форма занять може використовуватися учнями, які мають великий стаж занять хортингом, необхідні знання і досвід.

В якості позаурочних форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні і виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, вихованці повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення теоретичної, фізичної, тактико-технічної та інших видів підготовки.

2.8. Форми контролю

Основні необхідні форми контролю включають в себе:

- спостереження за вихованцем у процесі занять у питаннях регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва 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 навчального закладу);
- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранк (для підготовлених та найбільш обдарованих вихованців);
- участь у змаганнях, отримання кількості перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу після вивчення вимог навчальної програми у кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.



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

11.02.2014 № 14.1/12-Г-102

На № _____ від _____

Президентові
Української федерації Хортингу
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 навчальної програми позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 27.11.2013 р.).

При виданні програми 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.

Директор

О. А. Удод

Дерев'янко В.В.
248-21-61



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут проблем виховання
Національної Академії
педагогічних наук України

Institute of Problems on Education
of the National Academy
of Pedagogical Sciences of Ukraine

Україна, 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9.
Факс (38044) 440-25-25

Тел. 455-53-38, 440-61-28, 440-60-90
E-mail: ipv.apnu@live.ru

ВИТЯГ З РІШЕННЯ

засідання вченої ради Інституту проблем виховання НАПН України від
28 жовтня 2013 р.

Протокол № 9.

СЛУХАЛИ:

1. Про рекомендацію до друку навчальної програми позакласних занять з хортингу для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів (автор – Єрьоменко Е.А.).

Навчальна програма позакласних занять з хортингу для учнів 1-4 класів містить пояснювальну записку, практичний матеріал та завдання для навчання, орієнтовні показники прогнозованого результату реалізації програми.

Рецензенти – Артюзов Г.М., завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету ім. М.Драгоманова, заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор; Пустолякова Л.М., викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного методичного університету ім. О.О.Богомольця, кандидат педагогічних наук; Івашковський В.В., завідувач лабораторії фізичного розвитку ІПВ НАПН України, кандидат педагогічних наук.

УХВАЛИЛИ:

1. Рекомендувати до друку навчальну програму позакласних занять з хортингу для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів (автор Єрьоменко Е.А.).

Голова засідання



І.Д. Бех

Секретар

Є. Ас'я

О.М. Докукіна

Розділ 3
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

3.1. Початковий рівень. Перший рік навчання (діти 5 років)

3.1.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

1. Стройові та порядкові вправи: дисциплінарні навички, шикування в шеренгу, застосування принципів етикету хортингу, загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

2. Вправи, для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора:

1) В.П. – руки в сторони, пальці сильно розімкнені;

1–5 – почерговий рух пальцями правої руки;

6–10 – те ж лівою рукою.

2) В.П. – основна стійка.

1 – руки в сторони;

2 – руки вперед, пальці розвести;

3–7 – почерговий рух пальцями рук;

8 – В.П.

3) В.П. – руки вперед;

1–8 – швидке потирання долонь одна об іншу.

4) В.П. – руки перед грудьми, пальці розімкнені.

1 – вказівний палець правої руки стикається з великим пальцем;

2 – середній палець стикається з великим пальцем;

3–4 – теж безіменний і мізинець;

5–8 – те ж, але в зворотній послідовності (мізинець з великим пальцем / безіменний з великим пальцем тощо);

9–16 – те ж лівою рукою.

5) В.П. – Те ж, але пальці не тільки стикаються, але і виконують легке потирання один до одного.

6) Те ж, але виконується двома руками одночасно.

7) В.П. – руки перед грудьми, долоні одна напроти іншої.

Почерговий дотик правою рукою, лівої долоні, в одній і іншій послідовності (великий, вказівний, середній, безіменний і мізинець – одна послідовність; мізинець, безіменний, середній, вказівний і великий пальці – інша послідовність).

Потім – те ж лівою рукою.

8) В.П. – руки перед грудьми, долоні напроти одна одної.

1–5 – почергове зіткнення пальців однієї і іншої руки (великий палець правої руки з великим пальцем лівої руки, вказівний правої з вказівним лівої тощо). Після зіткнення пальці не розводити.

Можна супроводжувати речитативом: «пальчик до пальчика тук, тук, тук».

3. Допоміжні гімнастичні вправи:

– натягування ніг до самих кінчиків пальців стоп, зворотне виведення їх у положення на п'яти;

– «сонечко» (підготовчий рух до шпагату);

– «кільце», «кошик» (вправи на гнучкість);

– «гойдалка» (вправа на розвиток підйому);

– «Веселі жабенята» (легкі підстрибування у присіді).

4. Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з легким опором; ігрові вправи з партнером.

5. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, вис на жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

6. Вправи на розтяжку ніг.

Вправа 1. Поставивши ноги в максимально широку позицію (стопи перпендикулярні лінії плечей), діти здійснюють 3-тактові присідання: рух вниз; пауза до 5 с; рух вгору. У міру розвитку сухожиль і суглобів ноги розставляються все ширше.

Вправа 2. Зігнувши коліна розставлених ніг на ширину плечей, починаємо зводити коліна разом, а потім розводити їх до межі в сторону. Якщо виконання цієї розтяжки з якихось причин поки не дається дітям, то вони сміливо можуть допомагати собі руками, поклавши їх на коліна або стегна.

Вправа 3. Тепер зімкнемо ступні разом, зігнемо коліна і почнемо рухати ними з боку в бік. Але пам'ятайте, що виконуючи цю розтяжку, діти не виконують присідання, а тому тримають таз на одній постійній висоті, необхідній для повноцінного зміцнювального тренінгу.

Вправа 4. Зігнувши ногу в коліні, намагатися дотягнутися нею (спина і плечі прямі) до обличчя. Досягнувши найвищої точки підйому, допомагаючи собі руками, рухати ногу спершу в один – як би відкриваючи тіло для удару, а слідом і в інший бік – як би роблячи блок. Міняти ноги.

Вправа 5. Ставши на носки, але, не змінюючи їх первинного положення на підлозі, здійснювати обертальні рухи тілом, немов танцюючи танець. Єдина відмінність від танцю – ноги і спина залишаються прямими.

Вправа 6. Сидячи взятися за стопу робочої ноги обома руками і намагатися скласти її так, згинаючи в коліні, щоб вона спершу торкнулася живота, потім – грудей, а після, поперемінно – підборіддя і чола.

Вправа 7. Робити те ж саме, але на цей раз, стоячи на трохи зігнутій нозі, але, не згинаючи при цьому спини.

Вправа 8. Махи прямими ногами в сторони і вперед. Цю розтяжку можна виконувати як у динамічному, так і в статичному форматі.

Вправа 9. Шпагати, що діляться на поперечні (при його виконанні ноги слід розводити в сторони), поздовжні (ноги по черзі розводяться вперед і назад), вертикальні (шпагати, виконувані в положенні стоячи з опорою).

3.1.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини 5 років. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що спонукають п'ятирічних малюків, які починають займатись хортингом, бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Рухливі ігри мають багато переваг перед гімнастичними вправами і незамінні для рухового розвитку дитини. Завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість, починають формуватися вольові якості.

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. В іграх середньої рухливості беруть участь всі діти, але характер рухів спокійний: метання, ходьба, переступання через предмети («Зозуля», «Море хвилюється»). До цих ігор належать всі хороводні ігри.

Ігри загальнорозвиваючого характеру. 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».

Ігри фізкультурно-розважальні.

У грі «Хитра лисиця» є правило: «лисиця» виявляє себе лише після того, як діти тричі спитають: «Хитра лисице, де ти?». При цьому «лисиця» вибігає в центр кола і лише тоді починає ловити інших вихованців.

У грі «Горобчики і кіт» – кіт у момент доторкання до вихованця, якого наздогнав, має стрибнути на нього як «справжній кіт».

До рухливих ігор спортивного характеру належать городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол, більшість з них вводяться у групи хлопчиків.

Ігри-естафети, які застосовуються 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 в рухому ціль; перетягування малої лінви, ходьба довгими кроками хто скоріший) – «Двобій півнів», «Пес». Їх доречно використовувати на заняттях з хортингу та спортивних святах закладу за участю батьків і глядачів.

Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічок, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей) – у цьому віці тільки на рівні ознайомлення.

Варіативність ігор: змінювати варіанти проведення гри можна за допомогою використання наголовників; різних способів розподілення ролей: за допомогою лічилок, жеребкування, «стрілочки»; різноманітного обладнання: м'ячів різних розмірів, обручів, кеглів, кубиків, шишок, сніжок, мішечків.

Рухові навички у метанні в ціль удосконалюються в іграх «Мисливці і зайці», «Влучити в обруч», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань.

Дозування і загальна тривалість рухливої гри вихованців хортингу цієї групи 8–10 хв, кількість повторень 3–5 разів. У групі використовуються складні рухи і правила. У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Загальна тривалість рухливої гри з бігом 10–12 хв. Рекомендується безперервний біг або підстрибування в іграх дозувати приблизно в розмірі: 25–30 с.

Рухливі ігри ускладнюються з метою: забезпечення стійкого інтересу у дітей до занять хортингом; спонукання дітей до удосконалення рухових вмінь і навичок, збагачення власного рухового досвіду; вирішення багатопланових розвивальних та виховних завдань; подальшого планування роботи.

3.1.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

1. Вправи: біг, стрибки в довжину з розбігу. Біг виконується з високого старту.

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

1. В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.

2. Упор лежачи.

3. Згинання та розгинання рук з положення в упорі лежачи на долонях.

У дітей 5 років найбільш інтенсивно вдосконалюються навички точних рухів. Цьому сприяють такі вправи, як метання в ціль, вправи з малими м'ячами (удари в підлогу, удари в стіну, підкидання та ловіння м'яча з різними додатковими рухами), різноманітні складні маніпуляції з іншими дрібними предметами – палицями, обручами, кубиками тощо. Ці вправи в подальшому сприяють кращому оволодінню технікою хортингу.

4. Вправи для зміцнення пальців. (Підготовка рук для захватних дій).

Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посиляють імпульси в центральну нервову систему. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3-4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на боки пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі. Можна виконувати такі натискання, одночасно промовляючи дитячий вірш:

Пальчик-пальчик, де ти був?

З цим братиком в ліс ходив,

З цим братиком борщ варив,

З цим братиком кашу їв,

З цим братиком пісні співав.

Цей пальчик в ліс ходив,

Цей пальчик гриб знайшов,

Цей пальчик чистив грибок,

Цей пальчик смажив його,

Цей пальчик сам його і з'їв,

Тому і потовщав (великий палець долоні).

– Перехід на стискання кулаків:

Продовження вірша:

Коли ми почали хортинг вивчати,

То навчились міцно кулачки тримати! – діти тримають стиснуті кулаки (5 разів по 10 с).

3.1.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

На кожному занятті з хортингу вихованці 5-ти років повторюють вивчені рухи та вивчають нові, закріплюють рухи в різних простих комбінаціях, спеціальних вправах та іграх хортингу, легких навчальних двобоях, переважно без ударів з боротьбою.

Техніка прийомів у стійці

Страховки: всі чотири види самостраховки на початковому етапі вивчення для дітей 5 років виконуються не груповим, а індивідуальним методом при посиленому контролі з боку педагога. Потім при отриманні дітьми правильної навички можна перейти на груповий метод невеликими групами по 2–3, 3–4 чоловіка.

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук.

Страховка при падінні на спину для дітей 5 років виконується при повному присіді. Діти спочатку присідають, потім падають назад м'яким перекатом, руки при цьому необхідно тримати під кутом 45° або менше до тулуба.

2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).

Страховка при падінні на бік для дітей 5 років виконується витягуванням ноги вперед одночасно з присідом на опорній нозі і подальшим поваленням на бік з легким ударом долонею об м'яке покриття або гімнастичний мат. Руку, що страхує, тримати під кутом 45° або менше до тулуба.

3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук.

Дана страховка для дітей 5 років виконується з повного присіду. Спочатку виконується нахил вперед у присіді, підтягування підборіддя до грудей, упор обома руками у мат, перекид вперед з одночасним ударом обома долонями об хорт. Якщо дитина не може виконати перекид, то спочатку необхідно її навчити перекидатися, а потім пояснювати принцип страховки з ударом руками по хорту. Руки при ударі необхідно тримати під кутом 45° або менше до тулуба.

4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Дана страховка для дітей 5 років виконується тільки з падінням вперед зі стійки на колінах, а також на м'якому покритті не менше 5–7 см завтовшки. Якщо застосовуються гімнастичні мати 4 см, то для початкових спроб кладуться два мати одночасно один на другий. Страховка виконується ударом долонь зігнутих у ліктях руках об хорт при невеликому прогині хребта назад, але підборіддя тримається біля грудей.

Базові стійки

1. Стійка етикету (основна дисциплінарна позиція).

Вивчення стійки етикету з дітьми 5 років передбачає пояснення, показ, а також прищеплення норм дисципліни – основного призначення стійки. При цьому необхідно навчити дітей правильно виконувати уклін етикету хортингу з розміщенням правої руки в кулаку на області серця. Багаторазові виконання стійки та уклонів необхідно супроводжувати поясненнями про необхідність самоконтролю під час занять та наводити позитивні і негативні приклади, а також розповідати про виникнення уклону та історію й традиції хортингу в доступній для дітей цього віку формі.

2. Нижня позиція етикету.

а) нижня позиція етикету схресно ноги: виконується повним присідом та опусканням на сидниці з подальшим підтягуванням зігнутих у колінних суглобах обох ніг до тазу, спочатку лівої, потім правої ноги; руки при цьому можуть бути легко стиснуті в кулаки або пальці у розслабленому вигляді та залишаються лежати у вільному положенні на стегнах.

б) нижня позиція етикету сидячи на гомілкях: виконується повним присідом та опусканням на коліна, потім витягуванням ступнів ніг та опусканням тазу на витягнуті ступні. Ступні ніг при цьому можуть лежати на маті одна біля одної, а можуть також лежати одна на другій зверху (діти можуть самостійно підібрати зручне положення ступнів відповідно до індивідуальної конституції ніг). Руки при цьому можуть бути легко стиснуті в кулаки або пальці у розслабленому вигляді та залишаються лежати у вільному положенні на стегнах.

3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові пересування у двобої:

1) підхід кроком вперед;

2) відхід кроком назад.

Всі пересування дітей виконуються груповим методом та супроводжуються поясненнями принципів стійкого положення та переміщення ваги тіла. Пересування виконуються під

рахунок педагога вперед і назад, а також з розворотами на 180°. Руки при пересуваннях діти спочатку можуть тримати вільно опущеними вниз або на поясі, а потім у положенні зігнутому в ліктях, з кулаками біля голови (у правильній бойовій позиції).

Техніка рук

Блоки

1. Верхній блок на місці та в русі;
2. Нижній блок на місці та в русі.

При вивченні блоків діти роблять спочатку підготовчі вправи на місці кожного блоку по частинах, потім у цілому. Після отримання навички виконуються багаторазові повторення на місці, а згодом і в пересуваннях під рахунок педагога на кожний крок.

Удари

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.

Вивчення прямих ударів проводиться імітаційним методом спочатку по частинах руху, а потім у цілому. З набуттям навичок діти можуть додавати масу тіла при ударі, а також збільшувати швидкість при виконанні прийому. Навчання проводиться як груповим, так і індивідуальним методом. При пересуваннях зберігається стійке положення та проводиться контроль голови захистами руками.

Техніка ніг

Блоки

1. Блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно.

Прийом виконується невисоким підніманням ноги, зігнутої у колінному суглобі з формування ноги при фіксації для блокування. П'ятирічні діти із задоволенням виконують дану нескладну вправу і на місці, і у пересуваннях. Руки при цьому тримаються біля підборіддя.

Удари

1. Прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі;
2. Прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі;

При вивченні удару необхідно привчати дітей виконувати імпульсні викиди ногами з відчуттям рівноваги. Формування ударної ступні при цьому – нижня підошвова частина ступні, подушка пальців ноги.

Виведення з рівноваги

1. Звалювання з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвата викручуванням або ривком.

Це перший прийом, який дитина привчається проводити з партнером, і тому необхідно заняття проводити на достатньо м'якому покритті для дітей 5 років, слідкувати за легкістю падінь та звалювань, правильністю захватів, а також дисципліною під час проведення прийому.

Техніка прийомів у партері

Знайомство з технікою партеру у двобої хортингу:

– вивчення парних положень: на місці і в русі (партнер перебуває у положенні упору в присіді на колінах і кистях); животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері. У положенні лежачи – утримання, больові прийоми.

Основні положення двобою у партері:

1. Положення «зверху»;
2. Положення «знизу»;
3. Положення «збоку у захваті»;
4. Положення «за спиною»;
5. Положення «суперник за спиною»;
6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в сторони, виставити дальню ногу вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Утримання

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом тощо.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

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 ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

3.1.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення першої захисної форми хортингу

Форма «Перша захисна» /1-3/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно.

Перший учнівський рівень (синій відмітний колір) – Групи початкової підготовки та попередньої базової підготовки. Для дітей 5-річного віку це є перша форма хортингу, яку учень вчить у своєму житті, тому основними завданнями вивчення форми є не тільки правильне виконання прийомів та пересувань, а й пояснення необхідності підтримання дисципліни, тримання стійкого положення при пересуваннях та рівноваги тіла, слідування за напрямком погляду, вміння реагувати на команди та рахунок педагога.

Послідовність рухів першої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній блок рукою, лівий нижній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Поворот на 180° – правобічна стійка.

3. Правий верхній блок рукою, правий нижній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

5. Правий верхній блок рукою, правий нижній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

7. Лівий верхній блок рукою, лівий нижній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом правого на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

3.1.6. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

Заняття іншими видами спорту для дітей 5 років носять формалізований характер. Це прості розвивальні заняття доступними засобами, які супроводжуються поясненнями та розповідями педагога про інші види спорту, що існують в світі, чим можна займатися і яку користь приносять заняття іншими видами спорту. В навчанні можна застосовувати перераховані нижче методи та види спорту, а також інші, відповідно до можливостей навчального закладу. Відповідно до методики, навчальний процес багато в чому носить пізнавальний та розважальний характер.

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 переверотів).

Гімнастика (лазіння по низькій гімнастичній стінці, виконання висів та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети тощо).

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).
Основна мета занять іншими видами спорту в віці 5 років – пізнавальна, оздоровча та зміцнювальна.

3.2. Початковий рівень. Другий рік навчання (вихованці 6–7 років)

Суттєвих принципових відмінностей в організації навчально-виховного процесу з хортингу і її змісті між першим і другим роком навчання немає. Природним є поступове підвищення навчальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я вихованців, розвитку специфічних якостей, необхідних у єдиноборстві, подальше ознайомлення з технічним арсеналом, прищеплення любові до спорту і стійкого інтересу до подальших занять хортингом.

3.2.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Колективно-порядкові вправи. Їх мета – організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.

1. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари (з носка, на напівпальцях, з високо піднятими колінами).

2. 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 та внутрішній стороні стоп, 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

1. В.П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук уперед-уверх стрибнути вгору.

2. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

Загальнорозвивальні вправи для ніг з партнером

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6–8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

Загальнорозвивальні вправи з опором з партнером

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, хто опирається, натискаючи на них під час піднімання.

3.2.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

В старшій групі початкового рівня другого року навчання гуртка хортингу (6–7 років) можуть проводитись такі ігри загальнорозвивального характеру, як: «Два морози», «У ведмеда в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти ігор, в яких одна дитина має догнати інших. Керівник гуртка підбирає гру, відповідно до інтересу дітей.

ПРИКЛАД ГРИ: «Хитра лисиця». Один вихованець виконує роль Лисиці і тихенько стоїть, поки діти не спросять три рази «Хитра Лисице, де ти?». Потім відгукується і доганяє

учасників гри. Ввідні: 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.

ПРИКЛАД ГРИ: «Ведмідь і бджоли». Один вихованець навпочіпки тікає від «Бджіл» – інших дітей. Хто перший наздогнав – той стає Ведмідь 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.

У старшій групі початкового рівня 6–7 років педагог лише спочатку виконує головну роль, а потім передає її дітям. Плануючи ту чи іншу гру, вихователь має знати, які саме навички та якості він хоче в ній розвинути або закріпити: в одній грі переважає біг, в іншій – метання, одна потребує витримки, інша – спритності тощо. Вихованці старшої групи початкового рівня 6–7 років поступово привчаються самостійно проводити гру у великому гурті.

3.2.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Вправи індивідуальні

1. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.

2. Віджимання в упорі лежачи з 1–2 оплесками у долоні.

3. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.

4. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

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 в 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 боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

3.2.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Програмний матеріал базової техніки хортингу для дітей 6–7 років надається такий самий, як і для дітей 5 років, але методи вдосконалення та засоби використання цих елементів дещо ускладнюються.

Техніка прийомів у стійці

Страховки

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук.

2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).

3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук.

4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Виконання страховок при падіннях проводиться як індивідуальним, так і груповим методом. Діти виконують кожну вправу на м'якому покритті по декілька разів, а також падіння можуть виконуватися у різній послідовності, що визначає педагог. Наприклад, спочатку на бік, потім вперед, потім назад, потім перекидом вперед. Учні мають навчитися не боятися падати та правильно тримати частини тіла при падіннях.

Базові стійки

1. Стійка етикету;

2. Нижня позиція етикету;

3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Робота над вдосконаленням представлених стійок хортингу в даному віці проводиться одночасно з роботою над вдосконаленням ударів та блоків руками і ногами. При багаторазовому повторенні та використанні відчуття правильного тримання стійки однозначно покращується.

Базові пересування у двобої

1. Підхід кроком вперед.
2. Відхід кроком назад.
3. Скорочення та розрив дистанції підкроком та від кроком.

Пересування виконуються при одночасному відпрацюванні техніки ударів та блоків руками і ногами під рахунок педагога, а також самостійно при виконання двобою з тінню. Всі пересування можуть відпрацьовуватися окремо, а також комбінуватися.

Техніка рук

Блоки

1. Верхній блок на місці та в русі;
2. Нижній блок на місці та в русі;

Удари

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі;
3. Бічний удар рукою.

Блоки і удари спочатку відпрацьовуються імітаційно по повітрю, а потім у парах з партнером у різних комбінаціях за завданням педагога.

Техніка ніг

Блоки

1. Блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно.

Удари

1. Прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі;
2. Прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі;
3. Бічний удар ногою на різні рівні.

Вся указана техніка ніг відпрацьовується як на місці, так і у пересуваннях груповим методом у шеренговому строю. Після набуття певної навички техніка ніг вдосконалюється у проведенні імітаційної вправи «двобій з тінню», а потім у парах з полегшеним контактом, адекватним для тренування дітей 6–7 років.

Техніка прийомів у партері

Знайомство з технікою партеру у двобої хортингу

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвата викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль лікті із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Подальше вдосконалення основних положень двобою у партері

1. Положення «зверху»;
2. Положення «знизу»;
3. Положення «збоку у захваті»;
4. Положення «за спиною»;
5. Положення «суперник за спиною»;
6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Всі положення партеру діти 6–7 років мають не тільки випробувати, але і звикнути з ними завдяки проведенню легких партерних сутичок, які супроводжуються поясненнями педагога. Сутички партеру проводяться на колінах з використанням захватів та утримань у півсили.

Перевертання

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

- Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;
2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом тощо.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

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 ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Більові прийоми

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

Відпрацювання прийомів партеру проводиться під наглядом педагога на м'якому покритті, достатньому для забезпечення безпеки суглобів дітей 6–7 років.

3.2.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Форми – комплекси які передають суть традиційних знань про бойові прийоми в хортингу.

Це спеціалізовані стандартно-повторні вправи, формалізовані у вигляді гімнастичних комплексів. Ці комплекси є методом передачі знань хортингу, у яких присутній прикладний зміст. У зв'язку з розвитком хортингу як спортивного напрямку, форма стає одним з видів програми змагань, де критерієм оцінки є потужність форм і динаміка. Тому якщо говорити про форми як про спортивну дисципліну, то очевидно, що ці комплекси мають виражене фізкультурно-спортивне значення і ніяк не можуть бути пов'язані з бойовою підготовкою. Для того щоб використовувати формальні вправи з максимальною прикладної користю, необхідно їх пов'язати з логікою процесу навчання хортингу як бойового єдиноборства, що ніяк не узгоджується зі спортивною підготовкою. В бойовій підготовці форми не є самостійним видом рухової активності, а несуть певну методичну функцію. За допомогою формальних вправ можна виховувати такі якості, як просторова точність рухів, довільну м'язову напругу і розслаблення, а також формування динамічних характеристик прийомів і дій, що відповідають вимогам реального двобою. Формальні комплекси – це певні послідовності рухів захисту і нападу. Вони включають основні базові стійки, блоки, удари руками і ногами. Робота над формальними комплексами дозволяє розвинути хороші рефлексії для спарингу. Іншими словами, формальні комплекси для цього віку вихованців – це основа підготовки до спарингу.

Форма «Перша атакувальна» /1-a/ – «First Attacking Form» /1-a/, може виконуватися під рахунок і самостійно.

Послідовність рухів першої атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівобічна стійка).

2. Поворот на 180° – правобічна стійка.

3. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правобічна стійка).

4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правобічна стійка).

6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

7. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівобічна стійка).

8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

Групове виконання форми: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

3.2.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Початкове навчання поняттю тактичної підготовки та тактичним елементам для учнів 6–7 років проводиться наступними засобами:

- види елементів і вправ хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою та використання у пересуваннях в роботі з партнером;
- пересування у однобічній та фронтальній стійках з виконанням ударів руками та ногами по партнеру у напівконтакті;
- самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який килим або гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці та виходи із захватів суперника.

3.2.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м).

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

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по 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 та ін. з підстраховкою).

Важка атлетика (легкі гантелі – 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

3.2.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

Для вихованців віком 6–7 років такі запрошення відбуваються з метою познайомити дітей з тим, що хортингом займаються і у других гуртках, що інтерес до цього виду спорту існує великий і серед дітей інших колективів, а також проведення сумісних розминок, естафет, ігор та сумісного відпрацювання прийомів. Двобой з вихованцями інших гуртків носять ознайомчий та легкий характер без максимального фізичного і психологічного навантаження.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

За домовленістю між тренерами та керівниками гуртків вихованці відвідують інші гуртки, приймають участь у заняттях в іншій обстановці, іншому залі, на іншому покритті, з іншими дітьми.

3.2.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобой»

У відповідності до фізичного розвитку хлопчиків та дівчинок молодшого шкільного віку 6–7 років, кожний елемент оздоровчого хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;
- закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань.

З цією метою у даному віці починається проведення роботи у парах, спочатку навчальних, а пізніше, коли педагог вважає підготовку вихованців достатньою, від починає залучати вихованців до легких спарингових тренувань. Дітей 6–7 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнерами.

Навчальні двобой в хортингу для дітей 6–7 років – це вправи, які призначені для формування первинних навичок виконання атакуювальних і захисних дій з партнером. Залежно від рівня

підготовленості вихованців вимоги до виконання цих вправ підвищуються, а самі вправи незначно ускладнюються. Існує поділ цих вправ по їх спрямуванню навчання.

1. Строго певна послідовність дій, що складається з однієї заданої атакувальної дії і однієї заданої контратакувальної дії. Всі дії в кожному конкретному виконанні задаються тренером і чітко виконуються за його командою під рахунок або без нього.

2. Двобій до проведення однієї заданої атаки або однієї заданої контратаки. У цьому випадку вправа ускладнюється тим, що визначається лише спосіб виконання атаки і контратаки. Вибір моменту для початку атакувальної дії надано одному з учасників навчального двобою. Цей метод формує не тільки навички атаки або захисту, а й виховує швидкість рухової реакції.

3. Двобій до проведення однієї довільної атаки або однієї довільної контратаки. Обумовленість даної вправи мінімальна і зводиться лише до того, що можна виконати одну атаку або одну контратаку. Зміст дій вибирають самі учасники навчального двобою. Одне із завдань цього методу – формування реакції та швидкості підбору необхідної технічної дії.

4. Імпровізований двобій, обумовлений тренувальним завданням. У цьому випадку учасники навчального двобою діють довільно, виходячи з міркувань доцільності і раціональності техніко-тактичного характеру, але з урахуванням установок тренера. Цей метод формує тактичне мислення і здатність до доцільного використання прийомів хортингу.

Навчальні двобої для дітей 6–7 років характеризуються певним ступенем обумовленості і безпеки. У цьому сенсі контрольні двобої також можна вважати навчальними, але вони мають проводитися під повним контролем педагога.

3.2.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах. У гуртку хортингу початкового рівня другого року навчання має бути сформована показова група вихованців, які на певному рівні здатні демонструвати вивчені технічні елементи техніки і тактики хортингу. Всі учасники групи вдягнені у форму хортингу – хортівку темно-синього кольору. Дана показова група виступає на виховних та масових заходах перед учнями навчального закладу, демонструючи переваги українського національного виду спорту хортинг. Група може запрошуватися для виступів на офіційних шкільних та позашкільних, оздоровчих та спортивно-масових заходах, урочистих лінійках, заходах із відкриття та закриття навчального року, батьківських зборах, відкритих нарадах педагогічного колективу закладу або району. Показова група може бути направлена в інший навчальний заклад, або відряджена у інший населений пункт для виконання показового виступу.

На практичному занятті з підготовки показової групи хортингу вихованців 6–7 років відпрацьовується:

- колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикування у 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. 6–7 років – це вік перших змагань з хортингу. Керівник гуртка ретельно готує вихованців до першого виступу на змаганнях, підбирає суперників кожному вихованцю індивідуально за віковою групою та ваговою категорією, планує подальшу змагальну діяльність кожної дитини. Діти повинні самі хотіти виступити. На першому змаганні рекомендується проведення не більше двох двобоїв. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал. Після перших виступів обов'язкове проведення аналізу помилок та настанови тренера на подальшу підготовку.

3.2.11. Підсумок щодо надання програмного матеріалу у початковому рівні навчання

Тривалість заняття може збільшуватися переважно на заняттях в літніх спортивно-оздоровчих таборах при роботі з юними хортингістами починаючи з 2-го року навчання.

Дана схема розподілу часу на різні види завдань у навчанні найбільш продуктивна саме при організації занять з хортингу в групах відбору (перші 2 роки).

Представлений матеріал не претендує на вичерпну повноту вирішення всіх питань і проблем, що виникають. Лише творча переробка і використання запропонованих напрямів в методиці удосконалення початкових тактико-технічних навичок дозволить розширити рамки перспективного планування, індивідуалізувати методику підготовки вихованців.

Специфіка єдиноборства і накопичений досвід провідних тренерів-викладачів диктують необхідність вести відбір учнів протягом перших двох-трьох років на основі цілорічного прийому в групи початкової підготовки. В основу відбору навчального матеріалу для початкового навчання (особливо у перші два роки) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

Підбір ігор і ігрових комплексів з елементами хортингу дозволить об'єктивніше оцінювати здібності дітей до занять хортингом за такими важливими якостями, як уміння «бачити» суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти «бійцівський характер», уміння переносити малі больові відчуття, не плакати, вміти зібратися тощо. Одночасно з цим вирішувати завдання виховання, пристосування їх до специфіки єдиноборства, оскільки ігровий матеріал є вдалою формою поступової адаптації дітей до майбутнього спортивно-оздоровчого способу життя. Підкреслимо, що у даному випадку мова йде не про ігри заради гри, а про засоби і методи, що містять специфіку початкової змагальної діяльності і величезні можливості загальнорозвиваючого характеру.

Програмний матеріал етапу початкової підготовки – початкового рівня навчання повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя (надмірне харчування, малорухливий спосіб життя тощо), але яким не протипоказані заняття хортингом.

На практиці у кожного вихованця гуртка хортингу є можливість вибору необхідного напрямку в удосконаленні навичок, тому головне завдання педагога на цьому етапі виявити індивідуальні особливості вихованця, які при правильному розвитку забезпечать майбутнє здоров'я, успіхи в навчанні та тренуванні, та навіть спортивні перемоги. Запропонований програмний матеріал для вихованців початкового рівня навчання дає можливість розширювати творчі можливості тренера-викладача і виходячи із здібностей вихованця, обирати для нього найбільш оптимальний матеріал для його підготовки.

Всі спеціальні вправи хортингіста для цього віку вихованців повинні бути підібрані відповідно до вимог початкових навчальних двобоїв, а якщо учень бажає, то й змагального двобою, які при використанні відповідних методів дозволяють вирішувати завдання підготовки із зростаючим наближенням до умов дитячих змагань в цілому: проста навчальна вправа – фрагмент прийому – епізод двобою – двобій – серія двобоїв.

Періодизація заняття на даному етапі достатньо умовна, особливо на першому році навчання, оскільки головним завданням є ознайомлення учнів з основними засобами підготовки хортингіста, з особливостями змагального єдиноборства через участь в змаганнях з спеціалізованих ігрових комплексів і за правилами міні-хортингу (спеціальних методик хортингу для дітей).

На 2-му році навчання періодизація навчального процесу носить більш виражений характер, оскільки вихованці цього віку беруть участь в циклі фізкультурно-оздоровчих заходів, показових виступів, змагань тощо, підготовка до яких вимагає різної спрямованості засобів, що застосовуються на окремих етапах підготовчого і основного періоду.

3.3. Основний рівень. Перший рік навчання (вихованці 8–9 років)

3.3.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Розігрівальні вправи. Кожне тренування обов'язково починайте з розігрівальних вправ. Це найкращий спосіб підвищення температури тіла і розслаблення суглобів і м'язів. Крім того, такі вправи підсилюють кровообіг, постачаючи суглоби і м'язи додатковою кількістю крові. Існує два типи розігрівальних вправ: від кінцівок до тулуба і від тулуба до кінцівок. Якщо ви розігрівали від кінцівок до тулуба, то починайте виконувати вправи для зап'ясть, ступнів і ший, а потім послідовно переходьте до розігрівання великих суглобів і м'язових груп тулуба. Якщо ви віддаєте перевагу розігріватися від тулуба до кінцівок, починайте з вправ для стегон і грудей і, виконавши всі проміжні стадії, завершуйте розминку вправами для зап'ясть, ступнів

і шиї. Варіант виконання вправ: стрибки на місці; обертання шиєю; обертання плечима; обертання стегнами; обертання колінами; нахили тулубом (з боку в бік); обертання верхньою частиною тулуба; торкання пальців ніг стоячи по черзі протилежними руками; підскіки з розворотом; торкання колінами грудей в стрибку; стрибки вперед; прискорення та спринт; стрибки з боку в бік; стрибки «зіркою».

Колективно-порядкові вправи:

1. Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих напівпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо.

2. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик.

3. Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо. *Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи на підлозі)*

1. Розкриття ступнів ніг із природної позиції в позицію натягнутих носків від себе, потім на себе, повернутися у природну позиції (у зворотному порядку, лежачи на спині, руки заведені під голову).

2. Натягування ніг до самих кінчиків пальців ступнів і виведення їх у положення на п'яти (ноги паралельно).

3. Ковзний рух ногою по підлозі, по черзі кожною ногою, лежачи на спині. Ноги, витягнуті в колінах і підйомах, тримати паралельно.

4. Жабка (вправа на гнучкість). Виконується лежачи на животі. Ноги, зігнуті в колінах, намагатися потягнути до голови, а голову до ніг.

5. Гойдалки – вправа на розвиток підйому ступні. Сидячи навпочіпки, робити перекати на ступнях, ніби гойдатися.

Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: «stretch 1» (лежачи на спині, переходити через шпагат у положення, лежачи на животі); «stretch 2» (розведення та зведення прямих ніг разом у протилежних напрямках, лежачи на спині, потім на животі); «кільце», «кошик» – гнучкість.

Допоміжні партерні вправи з партнером

1. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахилиючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягнути один одного на свій бік. Повторити 10–12 разів.

2. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12–15 разів.

3. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого – прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10–12 разів.

4. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5–6 разів.

5. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою ногою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10–12 разів.

3.3.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Ігри змагального характеру. У підготовці вихованців основного рівня першого року навчання (8–9 років) у переважній більшості застосовуються ігрові методи змагального характеру. Елементи змагального методу використовуються при проведенні естафет з бігом та подоланням смуги перешкод (смуга перешкод може формуватися вибірково керівником гуртка хортингу). До смуги перешкод додають вправи помірної труднощі, добре знайомі вихованцям. Кількість перешкод у смузі – 5–6. При регулюванні навантаження слід враховувати довжину відрізків, що пробігаються (до 20 м), кількість повторень (3–4 рази), інтервал відпочинку.

Ігри дисциплінарного характеру

1. «Хто швидше?». Група хортингу ділиться на дві команди: дівчаток та хлопчиків, які шикуються по росту в одну шеренгу. За сигналом педагога «Розійдись!» діти рухаються в різні сторони по залу. За командою «В шеренгу шикуйсь!» діти повинні стати в одну шеренгу по росту, як перед початком заняття. А педагог відмічає, хто швидше вишикувався, дівчатка чи хлопчики.

2. «Група, струнко!». Діти шикуються в одну шеренгу. Педагог, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти повинні їх виконувати лише в тому випадку, якщо перед командою буде вимовлене слово «група». Якщо його не буде, то реагувати на команду не треба. Той, хто допустив помилку, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають діти, які були найбільш уважні, і дякуючи цьому залишилися на своєму місці.

3. «Запам'ятай своє місце». Педагог шикуює гравців у певному порядку. Діти повинні запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться. За сигналом педагога кожен гравець повинен зайняти своє місце.

Ігри загальноорозвиваючого характеру

Зміст найбільш типових рухливих ігор для вихованців гуртка з хортингу 8–9 років для розвитку координації та швидкості рухів, витривалості, фізичної сили та кмітливості:

1. «Мисливець і лисиці». Один з гравців – «мисливець», а всі інші – «лисиці». Мисливець стає на середину майданчика і 3 рази підкидає м'яч угору. В цей час лисиці розбігаються подалі від мисливця, але не перебігають меж майданчика. Спіймавши м'яч після 3-го кидка, мисливець, не сходячи з місця, намагається попасти м'ячем в одну з лисиць. Якщо він промахнеться, то піднімає м'яч і знову кидає його в будь-кого з гравців. Гравець, в якого мисливець попав м'ячем, стає його помічником. Помічник піднімає м'яч, кидає його мисливцю. Якщо мисливець кине м'яч помічникові, той сам кидає м'яч в лисиць. Гра закінчується, коли залишається незачепленою одна лисиця.

2. «Біг в обручах». Команди шикуються в колони по одному за загальною лінією старту. У ведучих гравців в руках гімнастичні обручі. Проти кожної команди на відстані 10 м ставиться поворотна стійка. За сигналом педагога, ведучий кожної команди, надіває на себе обруч, біжить до стійки, оббігає її та повертається назад, де за лінією старту до кожного з них приєднується наступний гравець його команди. Він також пролазить в обруч, і вони удвох пробігають той же шлях. Після цього обруч передається наступним гравцям і вони у такому ж порядку (спочатку один, а потім парами), пробігають дистанцію, поки не пройдуть всі останні діти. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

3. «Вода, земля, повітря». Гравці розташовуються в середині майданчика, утворюючи 2–3 групи кіл («землю»). На одній стороні майданчика (за лінією) позначається «вода», за іншою – «повітря». Вибирають двох ведучих, які стають за межею майданчика, на довгих її сторонах один проти одного. Педагог час від часу називає одне з живих істот, що мешкають у воді, на землі чи в повітрі. Почувши вимовлене слово, діти швидко перебігають до потрібного місця, а ведучі їх ловлять. Якщо названа тварина мешкає в середовищі, де в даний момент знаходяться гравці, то всі присідають і чекають наступного моменту. Після кількох перебігів ведучі замінюються тими, хто вибув із гри. Гравці, які були спіймані, або не правильно діяли по сигналу, із гри вибувають, поки не залишаться 1–2 переможці.

4. «Сусід зліва». Гравці утворюють коло. Ведучий підходить до одного з них і робить кілька простих рухів (плескає у долоні, піднімає одну руку, стрибає, присідає тощо). Услід за ним ці рухи повторює вихованець, який стоїть зліва від того, перед яким ведучий зупинився. Якщо гравець не зможе правильно повторити рухи ведучого, то сам замінює ведучого.

5. «Північний і південний вітер». Вибирають двох ведучих. Одному на руку пов'язують синю стрічку (це північний вітер), другому – жовту (це південний вітер). Інші діти бігають по майданчику. Північний вітер намагається заморозити якомога більше дітей (доторкнутися до них рукою). «Заморожені» гравці приймають яку-небудь нерухому позу. Південний вітер намагається розморозити дітей, торкаючись їх рукою і говорячи: «Вільний!». Через 2–3 хв назначають нових ведучих, і гра повторюється.

6. «На трьох ногах». Двом вихованцям, що стоять поруч, зв'язують мотузкою або скакалкою дві суміжні ноги трохи вище ступні. У змаганнях одночасно беруть участь 2 пари гравців. За сигналом вони повинні добігти до лінії фінішу і повернутися назад. Щоб зручніше було пересуватися, гравці кладуть руки один одному на плечі.

Темпові загальноорозвивальні ігри для багаточисельної групи хортингу

1. «Карасі та щука». Кількість граючих: 30–40 осіб. На протилежних сторонах майданчика проводяться дві лінії «будинку карасів». Ведучий – «щука» – стає в середині майданчика, інші, які грають – «карасі» – розташовуються в одному з будинків. За командою керівника «карасі» починають перебігання в протилежний «будинок». «Щука» намагається їх спіймати. Спіймані відходять убік, а потім, коли їх буде 5–6 осіб, беруться за руки і утворюють

«мережу». «Щука» стає позаду «мережі». Тепер при перебіжці «карасі» зобов'язані пробігати через «мережу». Спійманий пізніше утворюють коло – «кошик», а потім – «вершу», ставши у дві шеренги обличчям один до одного. Перемагає той, хто буде спійманий останнім.

Правила: 1) перебігання дозволяється тільки за командою, 2) «карасі» зобов'язані пробігати через всі «мережі» «рибалок», 3) гравці, що утворюють «мережу», не повинні заважати пробігати «карасям»; 4) «щука» не може забігати у «мережу» (ті, що грають можуть зловити її).

При великій кількості граючих можуть бути два, ті хто водить. Учасників слід спонукати до активних, рішучих дій. Гра сприяє вихованню швидкості, спритності, орієнтуванню, сміливості, колективності дії.

2. «Двобій півнів». Кількість граючих: 20–40 осіб.

Підготовка. Граючих розподіляють по парах відповідно до їх можливостей. У кожній парі гравці стають один проти одного на одній нозі, зігнувши іншу ногу, руки за спину.

Опис. За сигналом гравці прагнуть поштовхом плеча вивести з рівноваги «суперника», змусивши його стати на дві ноги. За кожну вдалу спробу налічується одне очко. Виграє той, хто набрав більше очок.

Правила: 1) не можна штовхатися руками; 2) не можна змінювати ногу без команди.

Гра використовується головним чином у вступній частині заняття. Вона сприяє розвитку сили, спритності, швидкості реакції.

3.3.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Різновиди спеціальних вправ

– 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 і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (на ліву та праву ногу), 15 см від підлоги; шпагат поперечний, 25 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м;

– акробатичні вправи: хлопці – стійка на руках за допомогою партнера; переверот в сторону; стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;

– вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегон із фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із 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 частинах та в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю.

3.3.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Страховки

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;

2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої);

3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;

4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Всі страховки виконуються на м'якому покритті. Відпрацювання страховок при падіннях має бути більш впевнено, ніж у попередніх роках.

Базові стійки

1. Стійка етикету;

2. Нижня позиція етикету;

3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Стійки етикету застосовуються під час загальних занять.

Однобічна бойова стійка відпрацьовується на місці – човниковими пересуваннями, у двобої з тінню – вільному пересуванні, у базових пересуваннях при вдосконаленні ударно-блокувальної техніки рук та ніг.

Базові пересування у двобої

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад;
3. Підкроки та відкроки (скорочення та розрив дистанції).
4. Розвороти та повороти у імітаційних вправах та вдосконалення з партнером у обопільному захваті.

При відпрацюванні базових пересувань необхідно дотримуватись основних критеріїв, якими є: стійке положення, підтримання рівноваги, гарний зоровий контроль, психологічна зосередженість, дотримання геометрії стійок.

Техніка рук

Блоки

1. Верхній блок на місці та в русі;
2. Нижній блок на місці та в русі;
3. Середній внутрішній та зовнішній блоки;
4. Блоки відкритими долонями;
5. Захисти від ударів підставками (від прямих, бічних та ударів знизу ріками в голову).

Відпрацювання захисних дій відбувається при виконанні імітаційних вправ на місці та у пересуваннях в бойовій стійці, а також з партнером. Навчальні вправи з нанесення ударів та блокувань з партнером виконуються спочатку повільно, потім темп може підвищуватися. Для учнів 8–9 років проводяться як обумовлені, так і контрольні двобої з полегшеним контактом.

Удари

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі;
3. Удар бічний та знизу.
4. Круговий удар рукою з розворотом.

Всі удари відпрацьовуються у імітаційних вправах по повітрю на місці та у русі, а потім у парах з партнером. На цьому етапі для вдосконалення ударів використовуються лапи, подушки, груші та підвісні мішки, а також інше спортивне спорядження для постановки ударів руками.

Техніка ніг

Блоки

1. Блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно та у тулуб.

Блок гомілкою відпрацьовується в імітаціях на місці та у пересуваннях. Після цього можна переходити на роботу з партнером. Учні використовують необхідне захисне екіпірування.

Удари

1. Прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі;
2. Прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі.
3. Бічний удар ногою на три рівні (в стегно, в тулуб, у голову);
4. Круговий удар у голову;
5. Зворотно-круговий удар у голову.

Перед відпрацюванням ударів ногами спочатку вдосконалюється розтяжка ніг, відбувається набивка ударних частин ніг (подушки пальців ступні, ребра ступні, підйому ступні та гомілки), а вже потім тренується техніка виконання прийомів. При відпрацюванні ударів у парах діти мають одягати захисні протектори на гомілки та ступні. Застосовуються підвісні мішки та груші для вдосконалення техніки і збільшення швидкості та сили ударів ногами.

Захвати та способи звільнення від них

Захват – це дія, за допомогою якої хортингіст утримує суперника для проведення атаки, захисту чи контрприйому. При захваті тулуба важливо правильно з'єднати свої руки.

Розрізняють наступні способи:

- з'єднання пальців рук у гачок;
- захват своєї руки за зап'ястя;
- з'єднання рук долоня в долоню.

З'єднувати пальці в плетіння (пальці однієї руки знаходяться між пальцями іншої) не можна, тому що у випадку нещільного захвата можна травмувати пальці.

У хортингу в партері поширений захват згином руки у лікті (захват руки «на ключ»).

Захвати виконуються без напруження, вся сила вкладається тільки в момент проведення прийому і при спробі партнера звільнитися.

Захвати можуть бути різнойменними (правою рукою за ліву руку). Якщо хортингіст захопив свого партнера двома руками за одну руку, такий захват називається одностороннім, а якщо захоплені обидві руки – двостороннім.

Для оволодіння способами захватів спочатку потрібно захопити партнера за руку біля кисті і спробувати утримати його. Ефективними вправами для навчання захватів є: стискання гумового м'ячика, ручного еспандера, підтягування на перекладині з опором партнера.

Звільняються від захватів ривком захопленою рукою у бік протилежний тильній частині кисті; викручуванням руки з захватом і збиванням захвата в сторону тилу атакуючої кисті.

Щоб звільнитися від захвата за зап'ястя однієї руки роблять різкий ривок захопленою рукою на себе і повертають її гвинтоподібно вбік великого пальця партнера.

Аналогічним способом звільняються від захвата зап'ясть обох рук.

Щоб звільнитися від захвата зап'ястя двома руками

а) роблять різкий ривок руками на себе і повертають їх у бік великих пальців партнера;

б) вільною рукою захоплюють свою руку в гачок зі сторони великих пальців партнера, і, натискаючи передпліччям на його передпліччя, роблять ривок на себе в сторону.

При звільненні від захвата за шию (голову) злегка присідають, підштовхують руки партнера вгору або, поклавши одну руку поверх руки партнера, а другу – нижче його руки, одночасно натискають верхньою рукою вниз, а нижньою вгору. Рух руками вести одночасно з невеликим присіданням або нахилом у вільну сторону. Якщо при захваті шиї партнер зігнув руки в ліктях, захопити лікті знизу і, розводячи їх у сторони, зробити крок назад, звільняючи голову.

Для звільнення від захвата тулуба двома руками попереду присідають, впираються долонями в підборіддя партнера та відходячи назад, розривають захват.

Якщо атакуючий захопив тулуб з рукою, атакований захоплює вільною рукою партнера за різнойменне зап'ястя, натискаючи на його руку вниз і присідаючи, одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захват.

Для того, щоб звільнитися від захвата різнойменної руки і шиї, атакуючий, присідаючи, збиває вільною рукою із шиї руку атакowanego і ривком опускає вниз захоплену руку.

Від захвата за шию та плече зверху можна звільнитися наступними способами:

а) присідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт партнеру і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відходячи назад, розірвати захват;

б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя партнера у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват.

Техніка прийомів у партері

Подальше вивчення основних положень двобою у партері:

1. Положення «зверху»;
 2. Положення «знизу»;
 3. Положення «збоку у захваті»;
 4. Положення «за спиною»;
 5. Положення «суперник за спиною»;
 6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
 7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.
- Положення партеру відпрацьовуються на партнері однокової ваги.

Перевертання

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в сторони, виставити дальню ногу вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Дотискання, виходи та контрприйоми з виходом із положення «мосту»

– дотискання захватом за руку і шию збоку.

Виходи з мосту:

а) забіганням у сторону від атакуючого;

б) звільняючи руки, повернутися в сторону атакуючого;

– дотискання захватом за руку і тулуб збоку (сидячи, лежачи).

Виходи з мосту:

- а) забіганням в сторону від атакуючого;
- б) переворотом у сторону атакуючого;
- дотискання захватом за плече та шию попереду.

Виходи з мосту:

- а) поворотом в сторону руки, що знаходиться в захваті (або забіганням).

Утримання:

1. Утримання збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом тощо.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючись через себе; зштовхуючись вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком убік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

- 1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

Для дітей 8–9 років проводяться заняття для ознайомлення з технікою виконання прийомів партеру: утримань всіх різновидів із випробуванням простих больових та задушливих прийомів.

3.3.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення другої захисної форми хортингу:

Форма «Друга захисна» /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно.

Другий учнівський рівень (жовтий відмітний колір) – Групи спеціальної базової підготовки.

Послідовність рухів другої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

6. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

Групове виконання форми: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

Принципи та критерії оцінки якості виконання імітаційних форм

У загальну оцінку якості виконання форм включаються такі принципами:

- дотримання етикету хортингу;
- знання техніки, темп техніки («рівень техніки»);
- моменти напруження сили («концентрація сили»);
- контроль дихання.

1. Дотримання етикету хортингу (поведінка на хорті – місці виконання форми, майданчику).

Педагог слідкує за правильністю виходу учня на хорт, знанням учнем назви заданої форми, реагуванням на зауваження (якщо такі мають місце), виконанням загальноприйнятих вітань, виходом з території майданчика.

2. Знання техніки (правильні положення та рівновага стійок, статичні положення, траєкторія та амплітуда руху кінцівок при блокуваннях та нанесенні ударів, додержання рівнів атак).

Педагог оцінює впевненість виконання базових рухів (ударів, блоків, пересувань), послідовність кроків при виконанні певної форми, статичні положення кінцівок при виконанні окремих дій, правильність формування ударних частин кінцівок.

3. Темп техніки (зміна швидкостей при виконанні імітувань захисту і атаки).

Педагог оцінює здатність учня змінювати темп технік, контролювати низькі і високі моменти форми, знаходити і балансувати моменти швидкості та повільності технічних дій.

4. Моменти напруження сили (зміна напружень при виконанні імітувань захисту і атаки).

Педагог оцінює здатність учня змінювати моменти напруження і концентрації сили при переході від захисної до атакуючої техніки, виконувати рухи швидко та повільно в розслабленому та напруженому стані, здатність демонструвати високі напруження, якими учень володіє, досягаючи найвищої відмітки в необхідних моментах фокусування енергії.

5. Контроль дихання (координація вдихів і видихів при виконанні імітувань захисту і атаки).

Педагог оцінює правильність дихання учня відносно до темпу рухів і моменту напруження сили при виконанні форм, його аналіз відносно правильного вибору часу для вдиху та видиху, загальну координацію затримання, різких та повільних видихів дихання на протязі виконання всіх завданих технік певної форми.

3.3.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Відпрацювання тактики захистів у використанні елементів техніки.

1. Захист відходом. Із пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції.

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулак рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. 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, колінями у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Початкові тактичні дії при захисній стратегії двобою

Відступ – з переходом до контратаки зі скороченням дистанції.

Обігравання атак – створення керованої поведінки противника за рахунок виклику його на атаку і провокування сприятливої ситуації для проведення атакувальних дій.

Вичікування – вибір моменту початку атаки чи контратаки при виконанні маневрування, зміни стійок і дистанцій.

Позиційність – прояв мінімального маневрування з прийняттям вираженої атакувальної стійки і дистанції.

Згода – прийняття манери дій противника, очікуване реагування на дії супротивника, уявне прийняття окремих дій противника.

Виклик на атаку – створення для супротивника сприятливої ситуації, умов і дій, коли він не збирається проводити ті чи інші прийоми, а йому нав'язується їх проведення, або демонстрація припинення активної дії з метою викликати відповідну атаку.

Провокування дій – створення сприятливих умов для проведення або продовження дій противника, приховуючи від нього їх спеціальне призначення.

Підігрування противнику – тип взаємодій, коли на помилкові дії противника проводиться помилкова протидія, після якої слідує реальна атака.

3.3.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30,60,200 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 тощо).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

3.3.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

Для вихованців віком 8–9 років такі запрошення відбуваються з метою нагадати учням те, що хортингом займаються і у багатьох інших гуртках, що великий інтерес до хортингу також існує і серед дітей інших колективів, а також проведення групових розминок, естафет, ігор та сумісного відпрацювання прийомів. Двобої з вихованцями інших гуртків носять підготовчий характер, але без максимального фізичного і психологічного навантаження.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

За домовленістю з тренерами та керівниками гуртків інших організацій вихованці відвідують інші гуртки, приймають участь у заняттях в іншій обстановці, іншому залі, на іншому покритті, з іншими дітьми.

На спільних тренуваннях зі спортсменами інших колективів звертати увагу на єдиний стандарт виконуваної базової техніки хортингу, підбір суперників для проведення двобоїв здійснювати зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

3.3.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»

У відповідності до фізичного розвитку хлопчиків та дівчинок-учнів навчального закладу віком 8–9 років, прийоми хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички:

- вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні двобої з обговореними завданнями);
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером (вільні навчальні двобої);
- закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань (контрольні двобої під наглядом комісії).

Заняття проводяться за методом спарингових тренувань. Дітей 8–9 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

3.3.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах. Програма показового виступу з хортингу групи 8–9 років може включати: індивідуальні виступи обдарованих дітей (наприклад: виконання форми хортингу), парного виступу – два вихованця показують прийоми (наприклад: удар – кидок, добивання), бойової сцени (наприклад: три нападають на одного), групового виконання техніки ударів та блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикування у 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.

Кожен вихованець має брати участь у показових виступах групи не менше 4 разів на рік (1 раз у квартал). Журнал контролю виступів веде керівник гуртка.

Участь у дитячих змаганнях. 8–9 років – це вік змагань серед новачків хортингу, які мають первинний змагальний досвід. Керівник гуртка слідкує за виступами вихованців та планує подальшу змагальну діяльність кожної дитини. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Після кожного виступу обов'язкове проведення аналізу помилок та настанови тренера на подальшу підготовку. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

3.4. Основний рівень. Другий рік навчання (вихованці 10–11 років)

3.4.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Загальнорозвивальні вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Більше уваги приділяється суглобам плечового поясу і тазостегновому суглобу.

Вправи для розтягування. Вправи для розтягування підвищують рухові здібності тіла завдяки збільшенню гнучкості та еластичності м'язів. Починайте з легких розтягувань і поступово, коли м'язи достатньо розігріються, переходьте до повним розтягувань. Плануючи вправи для розтягування, розділіть їх на виконувати стоячи, сидячи і лежачи, щоб під час занять уникнути непотрібних змін положень. При виконанні вправ для розтягування у м'язах повинна відчуватися напруга, але не біль. Відчуття дискомфорту в м'язах вказує на те, що вправа виконується неправильно, тоді як біль свідчить про розриви в м'язових тканинах, що в кінцевому підсумку призводить до травм. Уникайте надмірних розтягувань, які можуть мати місце при зайвому навантаженні на м'язи положенням тіла або різким рухом кінцівки. Варіанти вправ на розтягування та їх послідовність (орієнтовно): розминання пальців; розтягування м'язів шиї; розтягнення грудних м'язів; нахили тулуба в сторони; нахили тулуба вперед та назад; торкання підлоги долонями (стоячи); розтягування м'язів колінного суглоба; розтягування м'язів передньої поверхні стегна; шпагат поздовжній і поперечний; розтягування з партнером; розтягування ноги вперед; розтягування ноги вбік; розтягування ноги назад; обертання ногами; місток; стійка на плечах; обертання руками; напівмлин; обертання тулубом сидячи; перекид назад; розтягування «метелик»; розтягування на чотири сторони.

Загальнорозвивальні вправи з партнером

1. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахилиється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

2. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

3. Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий опирається.

4. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.

5. В.П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя.

Педагог з хортингу пояснює і показує вправи з одним із вихованців, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1–2 хв) 2–3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1–2 хв).

Допоміжні (партерні) вправи. Вправи па підлозі для розвитку гнучкості тулуба і зміцнення преса.

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг).

Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити тулуб по черзі до правої і до лівої ноги. Ноги розведені широко в боки. Прагнути щоб груди торкалися підлоги, ноги – в сторони).

3.4.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Учні 10–11 років прагнуть прилучитися до хортингу, а також до інших видів спорту, успішно виконують основні технічні прийоми гри у баскетбол, футбол, захоплюються рухливими іграми з досить складними руховими завданнями. Для їх розвитку важливе значення мають ігри з бігцем і подоланням перешкод, які рухаються, з метанням, більше тривалими силовими напруженнями (зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком тощо»). Також використовуються рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу); естафети з вимогами до вихованців.

Ігри на розвиток уваги

1. В.П. – основна стійка.

Подивитися вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, в лівий верхній кут, потім в правий верхній кут і в лівий нижній кут (можна виконувати з руками). В крайніх положеннях погляд фіксується декілька секунд.

2. Дивитися 5–6 с на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Відводячи руку вправо, стежити за пальцями, не повертаючи голови. Повернути руку у В.П. не відриваючи погляд від кінчика пальця. Те ж виконати з лівою рукою.

Загальнорозвивальні командні ігри для вихованців 10–11 років

1. «Хто далі кине?»

Варіант 1.

Підготовка. На одній стороні майданчика креслиться лінія старту. За 5 м від неї паралельно їй 3–4 лінії з інтервалом 4 м між ними. Вихованці діляться на декілька команд і шикуються кожна в колону по одному за лінією старту. У кожного гравця по мішечку з піском або малому м'ячу.

Зміст гри. Вихованці по черзі в своїх командах кидають м'ячі (мішечки з піском) якнайдалі за накреслені лінії і встають кінець своєї колони. Виграє команда, в якій гравці зуміли закинути більше м'ячів за дальню лінію.

Правила. 1. Кожний може кинути тільки один м'яч. 2. М'ячики кидають по черзі за сигналом тренера з хортингу. 3. Той, що кинув м'яч, відразу йде в кінець своєї колони.

Варіант 2.

Зміст і правила гри такі ж, як у варіанті 1, тільки кожному гравцю дається по два м'яча. Один м'яч треба кинути на 2 лінію, а другий – за дальню лінію.

2. «Влучно в ціль»

Підготовка. Посередині майданчика проводиться межа, уздовж якої ставляться 10 булав (кубиків). Вихованці діляться на дві команди і шикуються шеренгами одна позаду іншої на одній стороні майданчика лицем до булав. Учасники шеренги, що стоїть попереду одержують по маленькому м'ячу. Перед шеренгою проводиться лінія старту.

Зміст гри. За встановленим сигналом тренера з хортингу, гравці першої шеренги, кидають м'ячі в булави, стараючись їх збити. Збиті булави підраховуються і ставляться на місце. Учасники, що кидали м'ячі, біжать, підбирають їх і передають учасникам наступної команди, а самі стають в шеренгу позаду них. По команді педагога, гравці другої шеренги (команди) також кидають м'ячі в булави. Знову підраховуються збиті булави. Так грають 2–4 рази. Виграє команда, що зуміла збити більшу кількість булав.

Правила. 1. Кидати м'ячі можна тільки за сигналом тренера. 2. При кидку заходити на старту лінію не можна. Кидок гравця, що зайшов, за лінію не зараховується.

Пропозиції до керівника гуртка. У віці 10–11 років формується й зміцнюється вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість, ініціативність. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому у групах хортингу можна використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником – «Боротьба за м'яч», «Сильні й спритні», «Перетягання через риску» та інші. Порівняльна оцінка показників швидкості хлопчиків і дівчаток 10–11 років із нормативними вимогами свідчить про необхідність використання на заняттях гуртка хортингу методів розвитку як локальних проявів швидкості, так і комплексних швидкісних якостей.

3.4.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Спеціальні фізичні вправи – спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед із 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 3x10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість 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 й лівою ногою із частим повторенням;

– мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;

– «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), двобій з тінню.

Вправи для розвитку рівноваги. Вправи для розвитку рівноваги покращують просторове сприйняття і стійкість, а також сприяють формуванню правильної стійки. Всі ці три фактори вкрай важливі для проведення ефективних атакуючих і оборонних дій при спарингах і самообороні. Вправи для розвитку рівноваги повинні виконуватися повільно, причому основну увагу слід звертати на досягнення мети руху. У стрибкових вправах зосередьтеся на збереженні координації в повітрі і рівноваги при приземленні. Варіанти вправ: стрибки через скакалку (по черзі на швидкість і техніку); стрибки на одній нозі; швидка зміна положення ніг (одночасно); стрибок із розворотом на 360°; стрибки з дотиком колінами грудей; дотик пальців витягнутих ніг у стрибку; торкання пальців ніг за спиною в стрибку; стрибки через скакалку або інший рухомий предмет; стійка на голові; стійка на руках; ходіння на руках самостійно або за підтримки партнера; удари ногою в стійці на одній нозі; розтягування на одній нозі; присідання на одній нозі; перекид боком; місток з партнером.

3.4.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Вдосконалення стійки хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки

1. Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

Базові пересування у двобої

1. Скорочення дистанції (варіанти підскоків);

2. Розриви дистанції (варіанти відскоків).

Техніка захватів і звільнень

1. Однойменний прямий захват передпліччя.

Техніка рук

Блоки

1. Внутрішній середній блок на місці та в русі;

2. Зовнішній середній блок на місці та в русі;

Удари

1. Бічний удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Бічний удар в тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг

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

Захватна техніка

Атакувальні і блокувальні захвати.

Засвоєння блокувальних захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба.

Засвоєння способів звільнення від захватів:

- при захваті зап'ястя – зробити різкий ривок захопленою рукою на себе і, повертаючи її в сторону великого пальця руки суперника, тут же захопити його зап'ястя;
- при захваті однойменного зап'ястя і плеча – впертися вільною рукою в однойменне плече суперника і, вириваючи руку, звільнити її;
- при захваті обох рук за зап'ястя – зробити різкий ривок руками на себе, повертаючи їх у сторону великих пальців суперника, звільнитися від захвата і тут же захопити його зап'ястя;
- при захваті рук зверху – впертися руками в тулуб суперника і, відходячи назад, різким рухом рук на себе звільнитися від захвата;
- при захваті рук знизу – опускаючи захоплені руки через сторони вниз і сідаючи, захопити руки суперника зверху або впертися руками йому в живіт;
- при захваті різнойменної руки і шиї – сідаючи, збити вільною рукою під лікоть руку суперника з шиї, нахиливши при цьому голову вниз, і вирвати захоплену руку;
- при захваті шиї з плечем (руки атакуючого з'єднані) – сідаючи, збити вільною рукою з шиї руку суперника і ривком опустити вниз захоплену руку;
- при захваті шиї з плечем зверху:
 - а) сідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт суперникові і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розірвати захват;
 - б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя суперника у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват;
- при захваті тулуба двома руками спереду – сідаючи, впертися долонями в підборіддя суперника і, відходячи назад, розірвати захват;
- при захваті тулуба з рукою – захопити вільною рукою різнойменне зап'ястя суперника і, натискаючи на його руку вниз і сідаючи, одночасно впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захват.

Кидкова техніка

1. Бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника.
Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника.
Контрприйом: бічна підсічка (перепідсічка); підхват зсередини.
2. Підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки та тулуба; захватом руки та голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.
Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад.
Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.
3. Підсічка зсередини під різнойменну п'яту: захватом руки і тулуба, двох рук, руки та голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.
Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад.
Контрприйом: бічна підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.
4. 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.
Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги вперед.
Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.
5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та голови – під час відступу суперника.
Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи.
Контрприйом: бічна підсічка проти кидка зацепом зсередини.

6. Задня підсічка під п'яту: захватом руки і тулуба; руки та голови; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого. Контрприйом: підсічка зсередини п'ятою проти задньої підсічки під п'яту.

Техніка прийомів у партері

Переводи двобою у партер:

1. Кидком та опрокидуванням;

2. З больовим захватом;

3. Із задушливим захватом.

Утримання

1. Основне утримання збоку: із захватом шиї та руки під плече.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

2. Варіант утримання збоку: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем.

Захист: притиснути свої зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт.

Виходи: ривком вбік; викручуючись.

3. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

4. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги.

Захист: відштовхнути гомілками атакуючого; збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

5. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами.

Захист: збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

Контрприйом: задушення передпліччям.

6. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

7. Варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови.

Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

8. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і перевернутися на живіт, підвести руки під ноги атакуючого і скинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами.

Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

3.4.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення другої атакуючої форми хортингу

Форма «Друга атакуюча» /2-a/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самотійно. Для вивчення вихованцями другої атакуючої форми навчальний процес розбивається на етапи.

1. Вивчення базової техніки, що застосовується у формі: прямі удари руками та удари знизу, бічні удари та удари назад з розворотом ногами, послідовності пересувань.

2. Робота над м'язовою пам'яттю вихованців, заучити форму від початку до кінця під рахунок.

3. Підвищення якості виконання вправ та комбінацій техніки, складеної у форму.

Тривалість кожної частини заняття з вивчення форми педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та вихованцями. Орієнтовно за часом заняття можна поділити на три рівні частини.

Вправи на вивчення базової техніки спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи руками, тулубом, після цього – елементи пересувань, ходовий комплекс нового матеріалу форми. Далі вивчаються і відпрацьовуються елементи або рухи складної техніки форми (наприклад: розворот перед ударом ногою), побудовані на рухових деталях всього тіла тощо.

Перш ніж приступити до вивчення навчального матеріалу форми, педагог розповідає вихованцям про корисність занять розділом «форма», мету виникнення даної форми та бойову культуру народу, про особливості виконання другої атакувальної форми хортингу.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя – (правобічна стійка).

14. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

3.4.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.
Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.
Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; зайти під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Використання тактичних рішень кидкових комбінацій

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Тактика виходу на прийоми у партері

Утримання

1. Утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт;

2. Утримання з боку голови;

Переворот

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба;

Больові прийоми

1. Важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвата ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;

Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Тактика виходу на задушливі прийоми

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию.

2. Удушення ногами.

Тактика комбінацій двобою

1. Змішані перевороти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одніми руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

Тактичні завдання

Взяття вигідної позиції в двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

Тактичні дії, пов'язані з обіграванням суперника на дистанції в стійці.

Обігравання противника при пересуваннях на дистанції здійснюється за допомогою демонстрації дій і намірів, а також демонстрації облудної або справжньої мети.

Демонстрація дій – відкритий показ противнику своїх намірів. Демонстрація рухів проводиться в момент орієнтовної реакції противника і служить підставою для прийняття ним однозначної інформації та передбачуваного рішення.

Імітація дій – мінімальне, але достатнє проведення дій, щоб противник прийняв його за справжнє.

Маскування дій і намірів здійснюється для приховування справжніх намірів конкретного прийому, створення у супротивника хибних уявлень про передбачувану атакувальну або захисну дію. При проведенні маскування початкова частина повинна сприйматися противником як активна дія, що має інший зміст. Під час орієнтовної реакції противник сприймає рух пересування з імітацією удару в голову, а насправді проводиться скорочення дистанції підкроком із захватом ніг. Для управління орієнтовною основою дій служить передача неправдивої, неточної або несвоєчасної інформації про дії, що служить основою для прийняття противником помилкових тактичних рішень.

Обігравання захисту супротивника – проведення дій для зняття захисту супротивника або проведення своїх захисних дій.

3.4.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

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).

У дітей 10–11 років спостерігається інтенсифікація фізичного розвитку координаційних здібностей. Зростає сила, швидкість, витримка, адаптаційні можливості організму до фізичного навантаження і психологічного саморегулювання. Для таких дітей доцільно рекомендувати командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол тощо.

Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо).

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

Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо).

Важка атлетика (гантелі 4–10 кг, гири 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

3.4.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

Даний розділ підготовки зумовлює два варіанти роботи:

- запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу;
- відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

У зв'язку з цим педагог має уважно слідкувати за підбором суперників індивідуально кожному вихованцю, проводити попередні інструктажі та настанови на кожний двобій, розбирати помилки та ставити завдання щодо використанні прийомів як базової техніки хортингу, так і початкової індивідуальної коронної техніки юних хортингістів.

3.4.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»

Для вихованців 10–11 років навчальних закладів навчальні двобої проводяться приблизно 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 та ваговою категорією. Під час занять вирішуються питання:

- відчуття реального суперництва та морально-вольове загартування;
- відпрацювання прийомів у різних епізодах двобою з різними супротивниками;
- вдосконалення бойової координації та пересувань у захисних та атакувальних діях.

Про заходи, у які включені контрольні двобої вихованців, керівник їх попереджує заздалегідь, надає час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні двобої проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

3.4.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах

Участь показової групи гуртка хортингу у спортивно-масових та виховних заходах навчального закладу є одним із критеріїв оцінки роботи педагога та показником результатів підготовки вихованців гуртка хортингу.

На практичному занятті з підготовки показової групи хортингу вихованців 10–11 років відпрацьовується:

- колективне виконання ударів та блоків руками і 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. У віці 10–11 років учні вже мають певний змагальний досвід та готуються до змагань з хортингу заздалегідь. Керівник гуртка готує вихованців до виступу на змаганнях, при цьому використовує індивідуальні плани для кожного спортсмена. Учні мають отримувати коригувальні настанови відповідно до аналізу виступів на попередніх змаганнях. Саме з віку 10–11 років починаються офіційні чемпіонати міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з хортингу (відповідно до ЄСКУ – Єдиної Спортивної Класифікації України). Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, що встановлене правилами змагань з хортингу.

3.5. Основний рівень. Третій рік навчання (вихованці 12–13 років)

3.5.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку сили призначаються для формування певних м'язових груп, задіяних у проведенні технічних прийомів хортингу. Навантаження при виконанні вправ для розвитку сили повинні бути помірними і підвищуватися поступово. Необхідною умовою для прогресу є регулярність тренувань. Варіанти вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба вперед з положення лежачи; підйом тулуба вправо і вліво з положення лежачи; підйом тулуба назад з положення лежачи на животі; підйом ніг; стрибки у присіді; присідання на одній нозі; підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі стоячи з опорою; підйом переворотом на перекладині; випади на одну ногу; стрибки з місця; підйом на носочки.

Виконання загальнорозвиваючих вправ у парах з опором

1. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки вгору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

2. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

3. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.

4. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, чинити опір правою рукою.

5. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискаючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

Допоміжні загальнорозвивальні партерні вправи

Вправи на підлозі, чи партерні вправи, дозволяють з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: посилити гнучкість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язувань, нарощувати силу м'язів. М'язи й суглоби готуються до ударної й кидкової техніки хортингу, що вимагає високої фізичної напруги. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у тулубі, ногах й допомагають досягати правильності використання статичних положень рук при блокуванні та динаміки ніг, розвинути гнучкість, еластичність зап'ясть і ступнів (ударних сегментів кінцівок).

Вправи на напруження й розслаблення м'яз тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'язів плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового суглоба. Вправи на зміцнення м'язів черевного преса.

Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів.

Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й ступні.

Вправи на виправлення постави.

Після проведення якісної розминки і виконання загальнорозвивальних вправ підвищується координаційний взаємозв'язок мозку і тіла, а також збільшується швидкість відповідних психічних і фізичних реакцій на будь-який подразник.

3.5.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. В дітей 12–13 років спостерігається особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього, у певній мірі, перехідного віку з дітей у підлітків, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки – у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчасті кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у рості. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів та їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо зацікавлюють ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування лави», навчальні двобої в парах з використанням загальнорозвивальних завдань.

«Лови парами»

Підготовка. Гру проводять на майданчику розміром з волейбольний або баскетбольний. Двоє гравців (ведучі) виходять за його межі, а інші розбігаються в різні боки.

Опис гри. За командою керівника гуртка ведучі, узявши один одного за руки, вибігають на майданчик і починають ловити гравців. Наздогнавши кого-небудь, вони сполучають вільні руки так, щоб спійманий виявився між ними. Спійманий гравець виходить за межі майданчика, а пара ловців прагне оточити ще одного гравця. Коли спійманих стане двоє, вони утворюють другу пару ловців. Після того, як будуть спіймані ще двоє, складається третя пара тощо. Коли утворюється нова пара ловців, всі пари виконують вправи (5 поворотів вправо, 5 вліво), або виконують 5 нахилів вперед, або 6 поворотів, або 2 стрибки з поворотом на 360° – 1 вправо, 1 вліво.

Закінчується гра, коли будуть переловлені всі, окрім двох гравців, які в наступній грі стають ведучими.

Правило. 1. Пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками. Під час ловіння забороняється хапати гравців руками, тягнути силою. 2. Гравці, якої вибігли за межу майданчика, вважаються спійманими.

«Ногою по м'ячу»

Підготовка. Група ділиться на декілька команд. На підлозі кресляться кола. Кожній команді по колу. В коло, намальоване на підлозі, кладеться м'яч. В 6 кроках від кола проводиться початкова лінія. Один з гравців стає за лінію. Йому закривають очі.

Опис гри. За сигналом гравець із закритими очима робить поворот на 360° за лінією, а потім повинен підійти до м'яча і ударити його ногою. Якщо йому це вдасться, він виграв.

Правило. 1. Перемагає та команда, в якій найбільша кількість гравців попаде по м'ячу. 2. Після сигналу розплющувати очі не можна, з команди, в якій гравець порушив це правило, знімаються штрафні бали.

«Поворот»

Підготовка. Гравці, шикуються в одну шеренгу, так, щоб не заважати один одному.

Опис гри. Всі граючі по команді керівника гуртка виконують поворот на 90° або 180°, або 360° (за командою керівника гуртка). Спочатку з розплющеними очима, а потім із закритими очима.

Правило. 1. При виконанні команд із закритими очима розплющувати очі не можна. Гравець, який порушив це правило робить крок вперед.

Після великих фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру (“М’яч капітана“, ”Боротьба у квадратах“, “Скакуни” тощо).

У тренувальному процесі з дітьми 12–13 років обов’язкове застосування ігор хортингу спеціально-прикладного характеру та ігор з техніко-тактичним ухилом (загально-розвивального та загальнозміцнювального характеру з елементами техніки хортингу, естафети з певними вимогами).

3.5.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Біг 30 м, с.

Стрибок у довжину з місця, см.

5-хвилинний біг, м.

Човниковий біг 3 x 10 м, с.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кількість разів.

Нахили вперед з 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 із стиснутими пальцями;

– імітаційні вправи та викиди зап’ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);

– оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і 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 із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг.

Техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ.

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються стрибки через коротку скакалку. Найбільше використання вони знаходять в роботі з дівчатами. Велика власна вага та недостатня рухова активність роблять для дівчат важким використання бігових завдань на витривалість. Стрибки через скакалку для них більш прийнятні, завдяки великій емоційності та посильності. Крім цього, вони легко дозовані, сприяють розвитку не лише витривалості, але й швидкісно-силових якостей.

Стрибки виконуються в темпі 130–140 разів за 1 хв. Навантаження в стрибках через скакалку на початкових заняттях (12–13 років – 2,30–2,45 хв) через кожні 2 заняття підвищується за рахунок збільшення тривалості вправи на 8–12 с, доводячи в кінці кварталу до 4 хв (12–13 років). Для слабо підготовлених дітей навантаження зменшується за рахунок помірною виконання названих обсягів (наприклад: 3 хв з відпочинком між серіями 1 хв). Планування. Під час складання програми розвитку витривалості на кожний з груп гуртка хортингу слід керуватись даними обсягу та швидкості бігу, викладених в таблицях про складання контрольних нормативів.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості підвищують працездатність дихальної та серцево-судинної систем і збільшують об’єм легенів. При виконанні вправ цього типу м’язові групи постійно утримуються на порозі втоми, внаслідок чого обсяг роботи, який вони в змозі проробляти, неухильно підвищується. Розвиваючі спеціальну витривалість вправи поділяються на два види: аеробні та анаеробні.

Аеробні вправи в буквальному перекладі означають «вимагають кисень». Вправи цього виду виконуються при постійному постачанні організму киснем, насичують м’язи енергією.

Прикладом розвиваючих спеціальну витривалість аеробних вправ може бути біг на довгі дистанції з проміжним виконанням кидків.

Анаеробними вправами називаються ті, для виконання яких потрібно більше кисню, ніж його може надійти в організм тільки при вдосі. Тому під час вправ цього виду організм використовує запаси накопиченої в ньому енергії. Прикладом розвиваючих спеціальну витривалість анаеробних вправ є переривчасте тренування.

Вид вправи, що ви виконуєте, практично можна визначити по диханню. Якщо під час вправи для розвитку спеціальної витривалості ви без зусиль можете підтримувати бесіду, значить, це вправа аеробна. Якщо ж ваше дихання утруднене, і ще довго продовжує залишатися таким після припинення виконання вправи, значить, ви робили анаеробну вправу. Тренуючи дітей, не забувайте, що їх здатність виконувати анаеробні вправи дуже обмежена. Вона може підвищитися лише при фізичному змужнінні, яке розпочнеться в період статевого дозрівання. Варіанти вправ: переривчастий біг; біг вгору на підйом; двобій з тінню; біг на довгі дистанції; ізометричні вправи; тренування з важкої грушею; біг по сходах; навчальний спаринг.

3.5.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки

1. Перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

Базові пересування у двобої

1. Підхід у перехідній стійці (варіанти підходів);

2. Відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).

Техніка захватів і звільнень

1. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

Техніка рук

Блоки

1. Схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

2. Схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

3. Схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.

Удари

1. Удар знизу рукою в підборіддя на місці та в русі;

2. Удар знизу рукою в тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг

Блоки

1. Блок коліном від бічного удару ногою в тулуб;

2. Блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна.

Удари коліном та сторонній удар ногою:

1. Прямий удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці та в русі – нанесення ударів у клінчу (із захватом голови руками на затылку суперника, руки впираються в груди суперника та не з'єднуються у пальцях, а охоплюють шию) – відклоненням свого тулуба назад притягненням голови суперника до однойменного коліна ноги, якою наноситься удар;

2. Круговий удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці та в русі – нанесення удару передньою та задньою ногою, «проносом», ударні атаки суперника, ніби удар проходить крізь нього (у клінчу та без нього); з розворотом тіла вбік удару;

3. Бічний удар коліном (в стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі – нанесення удару в клінчу із захватом за голову; відведенням та бічним «проносом» коліна, нанесення удару внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

4. Сторонній удар ногою (в стегно, в тулуб, в голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком – ступнею та ребром ступні.

Кидкова техніка:

1. Передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно; підсічка проти кидка передньою підсічкою в коліно.

2. Передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'яту однойменної ноги проти кидка передньою підсічкою.

3. Бічна підсічка під дві ноги у темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і голови.

Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування.

Контрприйом: передня підсічка проти бічної підсічки під дві ноги у темп кроку.

4. Відхват під ногу ззовні: захватом руки і тулуба; руки і голови; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече.

Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: відхват під одну ногу ззовні проти відхвату під одну ногу ззовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.

5. Задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки і шиї спереду; двох рук.

Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого у момент зближення.

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під ногу ззовні проти задньої підніжки.

6. Кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

Захист: не дозволити захопити шию; впертися рукою вбік; не дозволити атакуючому підвернутися; зайти під час підвороту.

Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї.

Техніка прийомів у партері

Перевороти

Перевороти скручуванням

Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна зсередини.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (однойменного плеча).

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор.

Переворот скручуванням захватом шиї важелем, притискуючи голову стегном.

Захисти: а) виставити ногу вперед-вбік і, повертаючись грудьми до атакуючого, зняти його руку з шиї.

Контрприйом: переворот назад захватом різнойменної руки під плече.

Переворот скручуванням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти: прибрати дальню ногу назад-вбік; випрямляючись, перейти у високий партер; звільнити захоплену ногу і, виставляючи її вперед-вбік, встати в стійку.

Переворот скручуванням захватом рук і дальнього стегна знизу з середини.

Захист: відставити захоплену руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальньої руки і гомілки.

Захисти: а) не даючи захопити себе, відвести руку в сторону, а ногу відставити назад-вбік;

б) опускаючи ближнє плече, випрямити захоплену ногу і звільнити її.

Переворот скручуванням захватом схрещених гомілок.

Захисти: а) захопити руку, підтягнути ближню ногу до себе; б) сісти і захопити ближню ногу атакуючого.

Переворот скручуванням зворотним захватом дальнього стегна.

Захист: відштовхуючись ногою від хорта, просунутися вперед-вбік атакуючого.

Контрприйом: накривання ближньою ногою, впираючись руками в хорт.

Переворот скручуванням захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу з середини.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого.

Контрприйоми: а) вихід наверх висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече (з підніжкою).

Перевороти забіганням

Переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном.

Захисти: а) притиснути руку до себе; б) перенести вагу тіла в сторону суперника, прибрати руку із-за коліна і притиснути її до себе.

Контрприйоми: а) переворот через себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини; б) вихід наверх висідом.

Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти: відставити ногу назад-вбік; лягти на бік спиною до атакуючого, впертися вільною рукою в хорт і виставити ногу вперед-вбік.

Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном.

Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника.

Контрприйом: вихід на верх висідом захватом стегна через руку.

Перевороти переходом

Переворот переходом захватом схрещених гомілок.

Захисти: сісти на ноги, захопити ближню ногу суперника; встати у високий партер і звільнити ближню ногу.

Переворот переходом захватом за підборіддя і зацепом ближнього стегна (ножицями).

Захист: перенести вагу тіла на захоплену ногу, впираючись дальньою рукою і ногою в хорт.

Переворот переходом зацепом дальньої ноги ступнею зсередини і захватом руки (шиї).

Захист: перенести вагу тіла в сторону суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону.

Перевороти перекатом

Переворот перекатом захватом на важіль із зацепом гомілки.

Захисти: притиснути голову до руки, не даючи захопити на важіль; притиснути захоплену руку до тулуба, випрямити ногу; розвернутися грудьми до атакуючого.

Переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна.

Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги.

Переворот перекатом захватом дальньої гомілки двома руками.

Захисти: випрямити захоплену ногу в сторону; лягти на бік спиною до атакуючого; витягнути ноги.

Перевороти розгинанням

Переворот розгинанням обвивом ноги із захватом дальньої руки зверху-зсередини.

Захисти: впертися дальньою рукою в хорт і перенести вагу тіла на захоплену ногу; лягти на бік у сторону захопленої руки.

Переворот розгинанням обвивом ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча.

Захист: не дати зробити обвив – захопити ступню атакуючого, з'єднати стегна; притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.

Перевороти накатом

Переворот накатом захватом різнойменного зап'ястя між ногами.

Захист: сідаючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в хорт.

Переворот накатом захватом тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги ступнею.

Захист: лягти на сторону і повернутися грудьми до атакуючого.

Утримання:

1. Утримання висідом «подушка»: із захватом руки та тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

2. Варіант утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

3. Утримання збоку, чи з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

4. Варіант утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу.

Контрприйом: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на два стегна.

5. Утримання за допомогою ніг.

а) Утримання за допомогою ніг: із «трикутним» захватом руки та шиї.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

б) Утримання за допомогою ніг: із захватом руки.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері):

1. Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

2. Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

3. Переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

3.5.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення третьої захисної форми хортингу

Форма «Третя захисна» /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно.

Програма передбачає вивчення лексичної термінології різних елементів хортингу, з яких складається третя захисна форма (з перевагою захисних рухів), елементів практичного двобою, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів – найвідповідальніша частина заняття. Виконання форми повністю можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над окремими елементами вирішуються нові завдання: вихованням прищеплюються навички блокування ударів долонею, синхронного виконання рухів при колективному виконанні, а також технічна виразність виконання захисних дій: блок-удар, їх взаємозастосування. До елементів захисту, що використовуються у формі, відносяться також фрагменти пересувань та роботи тулубом – уклони і нирки тощо.

Третій учнівський рівень (зелений відмітний колір). Помічник інструктора – групи індивідуальної підготовки.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою ногою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

3. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою ногою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя, крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою ногою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

9. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою ногою вперед (лівобічна

стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в рукою підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

16. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

21. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

22. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

3.5.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій

1. Зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий бічний в голову (техніка першого раунду хортингу).

2. Переворот за стегно захватом однойменного стегна ззовні від ударної комбінації: правий прямий у голову лівий знизу в печінку (техніка першого раунду хортингу).

Тактика закінчення двобою ефективним прийомом партеру

Тактичне застосування техніки прийомів у партері

Утримання

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевероти

1. Перевертання ногами.

Больові прийоми

Подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задущлих захватів.

Комбінації партеру

1. При виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами.
2. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки і шиї.

Одночасно з опануванням техніки хортингу вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (сковування, маневрування, виведення з рівноваги тощо).

Елементи маневрування

У стійці: пересування вперед, назад, вліво, вправо; кроками, з підставлянням ноги; нирками і ухиляннями; з поворотами наліво-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

У партері: пересування в стійці на одному коліні; висіди в упорі лежачи вправо, вліво; підтягування лежачи на животі, віджимання хвилею в упорі лежачи; повороти на боці навколо вертикальної осі; пересування вперед і назад лежачи на спині за допомогою ніг; рухи на мосту; лежачи на спині перевороти згинанням ніг в кульшових суглобах.

Маневрування в різних стійках (лівій, правій, високій, низькій тощо); знайомство із способами пересувань і дій у заданій стійці за допомогою ігор у торкання; маневрування з елементами довільного виконання блокувальних дій і захватів (разом з вибором способів пересувань учні самостійно «винаходять», випробовують в дії способи вирішення поставлених завдань: торкнутися рукою (двома руками) обумовленого місця, частини тіла суперника, використовуючи будь-який захват, упор, ривок тощо).

Захист від захвата ніг – з різних стійок відкидання ніг.

Загрози. Проведення загроз є демонстрація небезпечної для суперника технічної дії, сенс якої полягає в тому, що опонент не зрозуміє: чи проводитиметься дія чи ні. Невизначеність майбутнього створює ефект загрози. Загрози поділяються на справжні і несправжні, ті й інші можуть демонструватися спортсменами у двобої. При виконанні швидкого пересування проводяться: загрози початку атаки з реверсом, загрози розсмикуванням, загрози з викликом на атаку, загрози повторні, загрози підскоком із замахом тощо.

Гра дистанцією. Гра дистанцією здійснюється за рахунок входження у небезпечну для опонента ситуацію при збереженні дистанції, маскуванні нокаутуючого удару, підскоки і маскуванні коронних кидків стороннім рухом ніг.

Виклик супротивника на себе – змусити супротивника рухатися на себе з певною дистанцією. Дії, спрямовані на утримання дистанції, що здійснюються за рахунок входження в зону ударної дистанції противника і виходу з неї. В момент входу супротивник не повинен знаходитися в стартовому положенні для проведення удару.

Взаємокоординація при збереженні дистанції – рух на одній відстані з противником після його невдалої атаки чи контратаки.

Починаючи з цього року навчання, засоби тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються одночасно з опануванням складних технічних дій. Вигідні положення для проведення контрприймів і комбінації вивчаються у процесі вдосконалення техніки й тактики хортингу.

3.5.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

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 та ін.).

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

Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

3.5.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

Для вихованців 12–13 років можна запрошувати на заняття спортсменів інших колективів, які вже мають певний змагальний досвід. Під час таких занять відбувається детальне

знайомство з технічним і тактичним арсеналом інших спортсменів. Також вивчаються методики підготовки та різновиди вправ. Під час занять проводяться сумісні розминки, ігри та естафети змагального характеру, навчальні двобої різного призначення.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

При відвідуваннях інших гуртків учні набувають тренувального досвіду, а також як спортсмени привчаються правильно себе поводити на «чужій території», нести відповідальність за свою поведінку перед колективом свого гуртка.

3.5.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»

У відповідності до фізичного розвитку хлопчиків та дівчинок віку 12–13 років, кожний елемент оздоровчого хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;
- закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань.

З цієї метою у даному віці продовжується проведення роботи у парах, навчальних та легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

3.5.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

1. У даному віці 12–13 років показовий виступ проводиться серед однієї кваліфікованої групи: початківський клас (молодші і середні школяри). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Форма одягу вихованців у початківському класі може бути – хортівка або шорти і майка, а також може застосовуватися інший спортивний одяг хортингу у абияких комбінаціях за рішенням керівника гуртка.

2. Показовий виступ у початківському класі може проводитись як окремо, так і комбіновано, де глядачі спостерігають за перевагами хортингу і рівнем підготовки учасників.

Показові сцени

До навчального процесу за бажанням педагога можуть бути внесені додаткові елементи або сценічні двобої, не передбачені програмою. Ці зміни або доповнення треба здійснювати з урахуванням вікових особливостей вихованців 12–13 років, їхніх технічних можливостей.

Постановка сцен показового виступу та номерів має передавати вивчення техніки елементів хортингу і як виду спорту, і як бойового мистецтва.

Репетиційна та постановочна робота

Здійснюється керівником гуртка згідно з планом виступів та ступенем різноманітності репертуару показової групи.

Підготовка до участі у змаганнях

Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчальному, тренувальному і змагальному двобоях.

Удосконалення знань в правилах змагань.

Починаючи з третього року навчання використовуються вивчені технічні дії в умовах тренувального двобою, показового двобою для ознайомлення з новою технікою. Найбільш підготовлені учні можуть взяти участь в одному-двох змаганнях.

3.6. Основний рівень.

Четвертий рік навчання (вихованці 14–15 років)

3.6.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

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

На етапі основного рівня четвертого року навчання загальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидко-силових якостей і витривалості.

Найбільш ефективною організаційно-методичною формою розвитку рухових якостей хортингістів є колове тренування. Перед початком заняття з використанням колового тренування педагог визначає порядок проходження станцій і забезпечує групу технологічними картами, які є копією комплексу вправ для кожної станції з вказівкою фізіологічних режимів, а також інвентарю, місця станції в залі, організаційно-методичних вказівок з виконання кожної вправи. Кількість груп і станцій повинна бути однаковою.

Загальна розминка тривалістю 20 хв повинна включати:

- шиккування, повідомлення завдань заняття – 1 хв;
- ходьбу на носках, п'ятах, перекочуванням з п'яти на носок, схресними кроками, з підніманням стегна, спиною вперед, з поворотами на 180 і 360° – 3 хв;
- повільний біг і його різновиди – 3 хв;
- вправи на розтягування – 1 хв;
- ігри в торкання – 8 хв;
- естафету з подоланням перешкод з використанням лазіння, перекидів, вправ на рівновагу – 5 хв.

Розвиток спритності. Спритність – комплексна якість, відмінною рисою якої є прояв винахідливості у виборі оптимального способу вирішення рухового завдання і шляхів його реалізації в умовах тренувальної діяльності. У зв'язку з цим розвиток спритності пропонує спеціальне тренування з використанням наступних методичних прийомів:

- незвичайних вихідних положень;
- дзеркального виконання вправ;
- зміни швидкості, темпу рухів і їх просторових меж;
- зміни способу виконання вправ;
- ускладнення вправ додатковими рухами;
- зміни протидії учнів при групових і парних вправах.

Фізіологічний режим виконання вправ: кількість і інтенсивність вправ лімітується величиною пульсу 140 уд/хв, час відпочинку – відновленням пульсу до 90 уд/хв, орієнтовний час безперервного виконання вправи – 10-20 с.

У тих випадках, коли тренування спритності передують на заняттях вивченню техніки, то доцільно закінчувати колове тренування грою в регбі на колінах, яка одночасно з розвитком спритності забезпечує хорошу підготовку суглобів.

Аналогічно складаються комплекси для учнів цього віку шляхом включення різноманітних вправ і з урахуванням зазначених вище вимог.

Розвиток швидкості. Внаслідок того, що перенесення якості швидкості існує лише в однакових за координаційною структурою рухах, при підборі вправ слід виконувати наступні вимоги:

- вправи повинні відповідати біомеханічним параметрам тренуваного руху (технічним діям хортингу);
- техніка тренувальної вправи повинна бути відносно проста і добре засвоєна;
- темп виконання вправ має бути максимальним; тривалість виконання однієї вправи не повинна перевищувати 10-15 с; із зменшенням темпу і швидкості руху тренування потрібно припиняти;
- час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) повинен забезпечувати практично повне відновлення організму (для цього використовуються схожі за структурою рухи малої інтенсивності).

Реалізація програми підготовки, побудованої з урахуванням вищенаведених рекомендацій, як правило, приводить до різкої активізації швидких м'язових волокон, чого не можна добитися при звичайному тренуванні.

Розвиток сили. В процесі силової підготовки необхідно вирішити наступні основні завдання:

- забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у хортингу, а також для успішного засвоєння техніко-тактичних дій;
- забезпечити розвиток специфічних для хортингу силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу підготовки хортингіста.

3.6.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

До 14–15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидко-силового якості.

Головний зміст рухливих ігор для вихованців навчальних закладів 14–15 років становить дії з м'ячем, стрибками, лазінням й перелізанням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більш складні, рішення ігрових моментів вимагає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», смуга перешкод, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу та власне спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник тощо). У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, які вимагають прояву швидко-силового якості, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, то гравці завжди бувають зацікавлені в тім, щоб у кожному команді входила однакова кількість хлопчиків і дівчинок.

Вводяться ігри спеціально-прикладного характеру – ігри, у які включені спеціальні вправи хортингу: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації тощо.

3.6.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Спеціальна підготовка: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3×10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів.

Приблизно раз у місяць можна проводити тривалі пробіжки з урахуванням часу. Це дозволить контролювати та коректувати роботу з розвитку витривалості. Для слабо підготовлених юнаків, а також для більшості юнаків на початку навчального року слід планувати змішане пересування (прискорення в ходьбі та повільний біг). Приблизне дозування: ходьба зі швидкістю кожні 100 м за 50–55 с, біг – 100 м за 40 с. Швидкість ходьби та бігу в міру зростання тренуваності підвищується, та через 4–6 тижнів учні виходять на рівень підготовленості, що дозволяє збільшити швидкість бігу до граничної (50–70% від максимальної) 100 м за 31–33 с та використовувати повторний біг на довгих дистанціях (відірках). Усіх без винятку вихованців 14–15 років слід привчати до самостійних занять оздоровчим бігом не менше 2–3 разів на тиждень по 20–30 хв.

Тижневий обсяг бігу на витривалість у вихованців 14–15 років складає: у юнаків – 16–18 км, у дівчат – 13–15 км.

Спеціальні вправи у парах

1. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину партнера.
2. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
3. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.
4. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

3.6.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Пересування у стійці

1. Крок вперед у стійці. Для зближення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів; крок (дистанція, що перевищує довжину ступні, або рівна їй) та підкрок (дистанція менша довжини ступні) вперед та назад; спираючись на передню частину ступні.

2. Крок назад у стійці. Для збільшення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів.

3. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Із застосуванням прямих ударів рукою у голову і тулуб; короткочасне зменшення дистанції з її наступним розривом.

4. Подвійний крок вперед у стійці. Для зближення в атакувальних діях; із застосуванням ударів та без ударів; з метою підготовки атаки.

5. Подвійний крок назад у стійці. Для розриву дистанції в захисних діях; із застосуванням прямих ударів та без ударів; виконання однією ногою в одному і тому ж напрямку.

6. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Для закріплення вивчених раніше пересувань окремо подвійного кроку вперед у стійці та подвійного кроку назад у стійці. Для зближення дистанції з її подальшим розривом та збереження вигідної для атаки дистанції; із застосуванням прямих ударів; у переході від атакувальних дій до захисних.

7. Крок вліво. З ціллю пересування в ліву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

8. Крок вправо. З ціллю пересування в праву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

9. Крок вліво з розворотом тулуба. При захисті від прямих ударів суперника правою ногою (ногою) в голову і тулуб.

10. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. При захисті від прямих ударів суперника лівою ногою (ногою) в голову і тулуб.

11. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

12. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

13. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

14. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

15. Випад кроком вліво-вперед. З повним переносом ваги тіла на ліву ногу та наступним підтягуванням правої ноги до лівої; виконання з ударами та без них.

16. Випад кроком вправо-вперед. З повним переносом ваги тіла на праву ногу та наступним підтягуванням лівої ноги до правої; виконання з ударами та без них; з невеликим розворотом тіла зліва направо.

Техніка захватів і звільнень

1. Захват за шию;
2. Прямий захват обох ніг;
3. Захват руки передпліччям (під плече);
4. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече);
5. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

Техніка рук

Удари

1. Удар в передпліччя на місці із фронтальної стійки;
2. Удар в плече на місці із фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;
4. Бічний удар у стегно.

Техніка ніг

Удари

1. Удар ногою назад (в тулуб, у голову) на місці та в русі у розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті.

Звалювання зі стійки у партер збиванням

Звалювання збиванням захватом ноги.

Захист: впертися руками в голову, відставляючи ноги назад, прогнутися.

Контрприйом: переведення ривком захватом руки та шиї зверху. Звалювання збиванням захватом ніг.

Захист: впертися руками в голову або захопити її під плече, відставляючи ногу назад, прогнутися.

Звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом ноги зовні.
 Захист: впертися рукою в груди, відставити ногу назад.
 Контрприйом: переведення ривком за руку.
 Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги (млин).
 Захист: впертися вільною рукою в плече, відставити захоплену ногу назад.
 Контрприйом: переведення ривком захватом тулуба і стегна.
 Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги зовні.
 Захист: відставити захоплену ногу назад, впираючись рукою в різнойменне стегно.
 Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зацепом гомілкою, ступнею зсередини.
 Захист: впертися в атакуючого, відставити ногу назад.
 Контрприйоми: звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом зовні; переведення в партер ривком захватом тулуба з рукою; кидок прогином захватом тулуба з рукою з підсадом.
 Звалювання збиванням захватом шиї зверху і однойменної ноги.
 Захист: захопити руки, відставити захоплену ногу назад.
 Контрприйом: переведення нирком із захватом ніг.
 Звалювання збиванням захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини).
 Захист: впертися рукою в голову, відставити ногу назад.
Звалювання скручуванням
 Звалювання скручуванням захватом руки двома руками з обвивом.
 Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз), виставити вільну ногу вперед-вбік.
 Контрприйом: переведення ривком захватом тулуба.
 Звалювання скручуванням захватом шиї з рукою з підніжкою.
 Захист: нахилиючись, відійти назад і розірвати захват.
 Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба.
 Звалювання скручуванням захватом рук, обвивом зсередини.
 Захист: впертися рукою в груди (живіт), виставити вільну ногу вперед-вбік.

Кидкова техніка

- Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече.
 Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно.
 Контрприйом: посадка проти кидка передньою підніжкою.
- Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; захватом руки за плече та шиї.
 Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.
 Контрприйоми: посадка; кидок через груди; задня підніжка.
- Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя.
 Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого.
 Контрприйоми: кидок зацепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання та утримання верхи.
- Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та упору в інше плече (груди).
 Захист: переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват.
 Контрприйоми: виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.
- Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече.
 Захист: упертися рукою в стегно; забіганням і заходом у бік кидка.
 Контрприйоми: виведення з рівноваги рукою; перекидання та утримання верхи; задушення петлею за комір (при боротьбі в хортівці).
- Зацеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече.
 Захист: забіганням і заходом у бік кидка.
 Контрприйоми: зацепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; виведенням з рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.

Техніка прийомів у партері

Больові прийоми

1. Вузол ліктя поперек тулуба.

Захист: зчепити руки; захопити руку атакуючого і вперти його тулуб; випростати руку; звільнитися обертотом на живіт.

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

3. Важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть на колінах у високому партері; супернику, який лежить на животі.

Захист: зчепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захвата вниз; повернутися грудьми до атакуючого.

4. Важіль ліктя коліном зверху.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвата і зчепити руки; убрати руку під себе.

5. Важіль ліктя животом.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвата і зчепити руки; убрати руку під себе; взяти захват і повернутися обличчям до суперника.

6. Важіль ліктя паховою западиною.

Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.

Переходи на утримання

1. Прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника).

2. Прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

3.6.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення третьої атакуючої форми хортингу.

Форма «Третя атакуюча» /3-a/ – «Third Attacking Form» /3-a/, під рахунок і самотійно.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої атакуючої форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

2. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

3. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

8. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

9. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

14. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

15. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

20. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий бічний удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

22. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

3.6.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Техніка і тактика двобою

1. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба і стегна зсередини-ззаду.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка «зворотний вихват стегна і таза»; звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Відновлення й продовження опору після отримання удару.

2. Ведення двобою й відбиття атаки в куті хорту;

3. Контроль часу двобою (окремо кожного раунду) готуючи сили на кінцівку, спурт;

4. Ведення змагальної боротьби в останні 10 с двобою.

На етапі закінчення основного рівня навчання (4 рік) відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення контрольних та змагальних двобоїв.

Тактична підготовка вигідних положень для проведення прийомів, контрприйомів, комбінацій проводиться в процесі засвоєння технічних дій, у процесі удосконалення техніки і тактики хортингу в спеціальних вправах, тренувальних двобоях. Вигідні положення для об'єднання одного прийому з іншими в комбінації вивчаються у процесі удосконалення прийомів. Вивчається тактика ведення двобою, складається план двобою з відомим суперником та його реалізація. Також характерним є опанування тактичної підготовки проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій. Вивчається тактика ведення двобою і тактика участі у змаганнях.

Тактична підготовка передбачає засвоєння основних положень, способів маневрування, захватів на матеріалі спеціалізованих ігрових комплексів, що передбачають:

- швидке і надійне здійснення захвата;
- швидке пересування;
- запобігання здійсненню захвата суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги;
- скоювання його дії;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі, можливої атаки);
- змушення суперника відступати тисненням по хорту в захваті;
- підготовку на незвичний початок двобою, який може перериватися і поновлюватися по ходу двобою кілька разів (можливо в гірших умовах для одного з хортингістів) тощо.

Тактика пересувань. Основне тактичне призначення пересувань у двобої – створення сприятливої ситуації початку атаки, підбір дистанції для проведення ударів та кидків, виклику противника на атаку. Виконання пересувань із грою дистанцією, викликів та провокацій, і пересувань із погрозами існує для скасування захисного положення суперника або для використання його захисної реакції для подальшого проведення атакуючих і контратакуючих дій.

Гра погрозами. Загрози використовуються при проведенні більшості підготовчих дій до атак і контратак. Загроза – це тактична дія, що створює небезпечну для суперника ситуацію, коли атакуючий хортингіст може безперешкодно чи з невеликими утрудненнями продовжити атаку.

Елементи маневрування

Маневрування у певному захваті із зміною взаємоположень в стійці і в партері; із зміною захватів.

Маневрування із завданням не дати суперникові здійснити певний захват.

Маневрування із завданням звільнитися від захвата, що нав'язується суперником.

Маневрування із завданням здійснити свій захват.

Маневрування із завданням перейти з одного захвата на інший.

Маневрування із завданням зайняти вигідне положення для подальшого виконання певного прийому.

Маневрування з елементами заданого способу виконання блокувальних дій і захватів за допомогою ігор в торкання з поступовим ускладненням завдань (обмеження площі тощо).

3.6.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

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 тощо).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

3.6.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

Для учнів кадетського віку 14–15 років можна запрошувати спортсменів інших колективів невеликими групами, а також проводити відкриті хорти, тобто вихованці збираються

одночасно з двох-трьох клубів. Тренування проводиться за повними методичними вимогами, але спортсмени можуть вибирати собі партнерів самостійно. Під час проведення двобоїв надається певний варіант вільних дій для вихованців.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

Під час відвідування інших колективів учні спочатку проводять роботу по завданню тренера, а другу половину тренування працюють самостійно, але під наглядом тренера. Це привчає вихованців самостійно приймати рішення під час спілкування та тренування в інших колективах.

3.6.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»

У віці 14–15 років учні гуртка хортингу можуть спокійно переносити навантаження навчальних двобоїв у кількості 6–10 повних двобоїв за одне заняття. Це дає можливість керівнику гуртка ставити вихованцям тактичні завдання та розвивати у них спарингову витривалість. 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 двобої необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні двобої у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

3.6.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Підготовка та демонстрація показових виступів, у яких дозволяється використовувати наступні засоби та предмети захисту і 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 блоки та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;
- паперові та тканинні вироби;
- плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення та 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 та глядачів.

Початкова інструкторська практика у хортингу

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
3. Уміти скласти конспект занять.
4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

На даному етапі підготовки учні повинні за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Набувати навичок навчання прийомам, захисту, контрприйомам, комбінаціям; навичок щодо удосконалення технічної і тактичної майстерності хортингіста.

Суддівська практика

1. Уміти скласти положення про змагання.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
4. Отримати звання «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

На даному етапі підготовки учні повинні надавати допомогу тренеру-викладачу щодо організації та проведення змагань; брати участь в організації та проведенні змагань; участь у суддівстві змагань в якості бокового судді, рефері на хорті та секретаря.

3.7. Вищий рівень. Перший рік навчання (вихованці 16–17 років)

У вищому рівні до занять із вихованцями юніорського віку 16–17 років пред'являються як загальнодидактичні, так і специфічні вимоги. Задоволення цих вимог передбачає, щоб збільшення фізичного навантаження на організм вихованця здійснювалося по наростаючій, досягаючи максимуму в другій половині навчально-виховного заняття, поступово знижуючись до вихідного стану. Для підготовки основних рухових дій вихованців до виконання проводяться стройові вправи і перешикування, ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи (на увагу, поставу, спритність, координацію рухів, відчуття ритму). Свого піку фізіологічна крива досягає в основній частині заняття, коли вирішується його центральне педагогічне завдання. На цьому етапі вихованці розучують і удосконалюють техніку хортингу, їм повідомляють відповідні програми теоретичні відомості. Аби зняти природне збудження, привести організм у відносно спокійний стан, в завершальній частині заняття рекомендується застосовувати вправ, що не вимагають великої фізичної напруги, ігри, стройові ритмічні і інші нескладні вправи.

Групи вищого рівня підготовки комплектуються із обдарованих вихованців 16–17 років юнаків і дівчат з високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки учнів і добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки кваліфікованих хортингістів.

Основними методами тренування є: перемінний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості. На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки і участі в системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах у відповідності з вимогами майбутніх відповідальних заходів.

3.7.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Вправи на окремі групи м'язів

1. Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів шиї: нахили голови вперед та назад; нахили голови вправо-вліво; повороти голови вправо-вліво; «хрест», «квадрат» – починати повороти голови вправо, потім вліво; прокачка шиї на борцівському мосту.

2. Загальнорозвивальні вправи на розвиток плечового апарату: підйом одного чи двох плечей вгору; рух плечей вперед-назад; твіст плечей; кругові комбінації плечами; піднімання гантелей вгору і в сторони; махові вправи руками; штовхання грифа від штанги вперед і вгору.

3. Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук: рух руками вперед-назад; рух руками вправо-вліво; підйом та скидання рук, вправи з гантелями, жим штанги лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

4. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток м'язів ніг: махові вправи вперед, назад, в сторону; присідання: повільні, темпові, з обтяженням; пересування у низьких стійках хортингу; стрибки, прискорення.

5. Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів тулуба: нахили тулуба (вперед, назад, вліво, вправо), нахили з легкими гантелями в руках, оберти тулуба навколо осі, прогинання тулуба назад; підйом тулуба з положення сидючи; підйом ніг з положення лежачи; підйом ніг у висі на перекладині; оберти тулубом з обтяженням.

Розвиток сили

Для комплексного розвитку сили рекомендуються:

1. Ігри в блокувальні захвати і упори.
2. Ігри в тиснення.
3. Ігри в перетягування.
4. Ігри за оволодіння обумовленим предметом.
5. Ігри з проривом через стрій, з кола.

Розвиток витривалості. Як основні засоби розвитку аеробної витривалості слід широко застосовувати найрізноманітніші циклічні вправи: ходьбу (особливо піші походи на дальні

відстані або в гори), біг (по стадіону, кроси по пересіченій місцевості та по спеціально підготовленій трасі з подоланням перешкод стрибками, нирками, ухилами, поворотами тощо); веслування, спортивні та рухливі ігри.

3.7.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру

Рухливі ігри на заняттях з вихованцями гуртка 16–17 років використовуються для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини заняття. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, що розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги вихованців. Основна частина заняття включає ігри, що складаються з декількох елементів. У роботі з вихованцями 16–17 років можуть бути використані ігри попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих чи інших технічних прийомів. У вихованців цього віку широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша тощо). Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти із різних висхідних положень з бігом на 10–30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри.

Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри хортингу: всілякі варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «двобій півнів» тощо.

3.7.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

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, к-ть разів);

Активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см);

Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

Швидкісно-силові якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагальних вправ, відводячи на них 50% загального часу занять хортингом.

Не менш важлива і така задача фізичного виховання учнів 16–17 років, як формування здібностей виконувати швидко роботу протягом тривалого часу. Ця якість, перш за все, залежить від наявності витривалості.

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, стегно, груди; кидок підніжкою та інші.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Комплексні вправи

1. Обертання гіри навколо голови за завданням тренера.

2. Рухливі ігри: «Чехарда», «Двобій півнів», перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

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

Спеціальні вправи хортингу з партнером

1. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.

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

3. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від підлоги і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

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

5. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.

6. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.

7. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.

8. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.

Розвиток спеціальної витривалості

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються спеціалізовані ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи: навчальні, тренувальні, контрольні і змагальні двобої; підібрані та організовані з урахуванням наведених рекомендацій і фізіологічних режимів. Особливу увагу слід звернути на наступні моменти:

1. Сумарна тривалість тренування на витривалість лімітується запасом глікогену у м'язах, тому збільшувати її слід повільно і поступово, починаючи з 15–20 хв і довівши до 30–40 хв.

2. Інтервал між тренуваннями на витривалість лімітується швидкістю ресинтезу глікогену. Часті тренування вимагають посиленого вуглеводного харчування у перервах між тренуваннями.

3. Важливо дотримувати і контролювати середню потужність роботи, характерну для тієї чи іншої спрямованості тренування залежно від поставлених завдань. Інакше важко чекати необхідний запланований тренувальний ефект, замість якого неправильно організоване і погано контрольоване тренування може призвести до надмірної дії на одну і ту ж систему організму і, внаслідок цього – до її перенапруження.

У групах даного рівня навчання принципи складання комплексів колового тренування для розвитку спеціальних фізичних якостей практично ті ж, що і у попередні роки навчання. Основною особливістю є те, що в якості засобів тренування ширше використовуються спеціальні і змагальні вправи, а також спеціалізовані ігрові комплекси.

Що стосується спеціальної силових підготовки, то для вихованців 16–17 років можна ширше використовувати вправи з значнішими обтяженнями (штанга, гирі), а також вправи в парах.

Для розвитку спеціальної спритності ефективним засобом є стрибки на батуті, які, мабуть, найкращим чином формують здатність управляти своїм тілом, а також акробатика.

При вдосконаленні спеціальної витривалості широко застосовують інтервальні методи тренування.

Комплекси колового тренування, що спрямовані на вдосконалення специфічних якостей хортингіста, виконуються після загальної розминки.

3.7.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Наведені нижче технічні елементи є доповненням до техніки хортингу, що вивчалась на попередніх етапах підготовки та на даному етапі удосконалюється.

У групах підготовки вищого рівня відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

Основні положення в двобої хортингу.

Взаємоположення хортингістів при проведенні прийомів у стійці:

- атакуючий у високій стійці – атакує у високій, середній, низькій стійках;
- атакуючий у середній стійці – атакує у високій, середній, низькій стійках;
- атакуючий у низькій стійці – атакує у високій, середній, низькій стійках.

Взаємоположення хортингістів при проведенні прийомів у партері:

- атакує на животі – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;
- атакує на мосту – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;
- атакує в партері (високому, низькому) – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг.

Базові пересування у двобої

1. Зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);
2. Зміна стійки набіганням.

Техніка захватів і звільнень

1. Захват тулуба двома руками;
2. Захват тулуба позаду просмикуванням руки;
3. Захват за шию й тулуб.

Техніка рук

Блоки

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Удари

2. Круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом);

Техніка ніг

Блоки

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб.

Кидкова техніка

1. Кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.

2. Кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.

3. Кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік.

Контрприйоми: кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву.

Захист: узяти захват за руки; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече.

Контрприйоми: кидок упором гомілкою в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.

5. Кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися, виставити ногу в бік його повороту.

Контрприйоми: задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Кидок через спину з захватом однією рукою.

Захист: відштовхнути атакуючого, зігнути; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування.

Контрприйом: зачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

Техніка прийомів у партері

Задущливі захвати:

1. Задущливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

2. Задущливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

3. Задущливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

5. Задущливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

6. Задушливий ззаду двома кистями в замку, притискаючи шию до грудей.
Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

7. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання

1. Перший прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук та ніг.

2. Другий прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги.

3. Перший прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват).

4. Другий прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.

5. Перший прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки та переворотом.

6. Другий прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги та переворотом.

7. Третій прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї та перекатом.

3.7.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Усі форми хортингу розроблені відповідно до «Всеукраїнської кваліфікаційної програми хортингу» виконуються в стійках, а при пересуваннях використовуються базові повороти та перехідні стійки. Форми виконуються під рахунок та самостійно, всі вони починаються з основної стійки етикету та закінчуються також основною стійкою етикету. Захисні форми починаються кроком правої ноги назад з блоком. Атакувальні форми починаються кроком лівої ноги вперед з ударом.

У програму кожного учнівського рівня включено одну захисну та одну атакувальну форму.

Прості навчальні форми першого учнівського рівня (синій відмітний колір) виконуються на 8 рахунків.

Навчальні форми другого учнівського рівня (жовтий відмітний колір) виконуються на 16 рахунків.

Навчальні форми третього учнівського рівня (зелений відмітний колір) виконуються на 24 рахунки.

Навчальні інструкторські форми виконуються на 32 рахунки.

Цифрами позначається рахунок. Кожний рахунок в учнівських та інструкторських формах починається з правильно сформованої стійки (стартове положення розроблених технічних комбінацій, з яких складаються всі навчальні форми хортингу).

Загальна характеристика форм хортингу

Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення двобою з одним або декількома суперниками. Форми (від слова «формувати») сформовані на базі основних стійок, пересувань, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчальну, так і демонстраційну функцію. Одною із різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання.

Вивчення форм у навчально-виховному процесі учнів проводиться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки хортингу для запам'ятовування, копіювання та навчання основних базових форм учасниками змагання. Принцип навчання хортингу на основі форм полягає в тому, що повторюючи форму багато разів, учень привчає своє тіло до певного способу рухів, які під час занять виводить на підсвідомий рівень. Якщо учень попадає в реальну ситуацію двобою, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук та ніг працюють впевнено і самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм.

Класифікація форм для вивчення у гуртку хортингу

По змісту використання всі програмні форми поділяються на захисні та атакувальні. По складності виконання та поступовості вивчення для учнів гуртка хортингу надається 8 імітаційних форм.

Кожна форма хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви та призначення (наприклад – «І-а» – інструкторська атакувальна), та порядковий номер від 1 до 8, яким вона позначається у Положенні про змагання у розділі «Форма».

Кваліфікаційне поділення форм по розділах: прості базові, складні базові та вищі форми: Розділ «Учнівські форми» має шість форм (3 захисні і 3 атакувальні):

1. Форма «Перша захисна» /1-з/, виконується під рахунок і самостійно.
2. Форма «Перша атакувальна» /1-а/, виконується під рахунок і самостійно.
3. Форма «Друга захисна» /2-з/, виконується під рахунок і самостійно.
4. Форма «Друга атакувальна» /2-а/, виконується під рахунок і самостійно.
5. Форма «Третя захисна» /3-з/, виконується під рахунок і самостійно.
6. Форма «Третя атакувальна» /3-а/, виконується під рахунок і самостійно.

Розділ «Інструкторські форми» має дві форми:

7. Форма «Інструкторська захисна» /І-з/, виконується під рахунок і самостійно.
8. Форма «Інструкторська атакувальна» /І-а/, виконується під рахунок і самостійно.

Вивчення інструкторської захисної форми

Форма «Інструкторська захисна»/І-з/ – «Instructors Defensive Form» /І-d/, під рахунок і самостійно.

Інструкторська захисна форма вивчається в певній послідовності. Під час практичних занять учні поступово знайомляться з структурою форми, схемою кроків та пересувань, послідовністю виконання захисних та атакувальних дій, імітаційної техніки блоків та ударів. Теоретична інформація подається під час практичного вивчення рухів. Техніка виконання елементів відпрацьовується за рахунок багаторазових повторень та корегування правильності виконання. Після вивчення форми індивідуально, учні вишиковуються у стройову коробку та виконують вправу груповим методом під рахунок та самостійно.

Перший викладацький рівень – Інструктор.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

11. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

12. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

13. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

14. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

19. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

20. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

21. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

22. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

27. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

28. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

29. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

30. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки вліво сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

31. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

3.7.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

У групах підготовки вищого рівня навчання відбувається розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних

особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення двобою та участі у відповідальних змаганнях.

Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу

1. Передній переворот: захватом шиї (плеча) та внутрішньої сторони стегна ближче до пахової області.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: передня підсічка проти кидка «передній переворот»; звалювання, утримання висідом.

2. Кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок у бік кидка; впертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій

1. Кидок захватом двох ніг із проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову акцентований правий прямий у голову (техніка першого раунду двобою).

2. Передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою в голову з ближньої дистанції (техніка першого раунду двобою).

Завдання техніко-тактичної підготовки:

- вміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення двобою: в різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;

- вміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

- вміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

- вміти проводити техніко-тактичні дії впродовж усіх сутичок – на початку, в середині та вкінці двобою (на фоні втоми);

- вміти використовувати зусилля та рухи суперника біля краю робочої площі хорта для проведення контратакувальних дій за хорт (враховуючи, що кидки, проведені за кордон робочої площі хорта, оцінюються).

3.7.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

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 з 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 тощо).

Важка атлетика (вправи з навантаженнями гириями, гантелями, штангою).

3.7.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

На заняттях зі спортсменами інших колективів виконуються завдання з техніко-тактичної підготовки:

- знати і вміти виконувати на незнайомому супротивникові основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

- мати в своєму арсеналі 8-10 варіантів атаки з різних груп прийомів як в стійці, так і в партері;

- вміти проводити тренувальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення двобою: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними незнайомими суперниками, на фоні активного захисту тощо;
- вміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- вміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;
- вміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині та вкінці двобою (на фоні втоми);
- вміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі хорту;
- вміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед своїм захватом з подальшими атакувальними діями;
- вміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;
- вміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;
- вміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі хорта для проведення контратакувальних кидкових дій за хорт (враховуючи, що кидки, проведені за хорт, оцінюються).

3.7.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»

Вихованці гуртка хортингу навчального закладу у віці 16–17 років вже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди і 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 і направленість кожному учневі окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

У навчальних і контрольних двобоях удосконалюються знання правил змагань; формуються якості і навички, необхідні для планування і реалізації тактики ведення двобою з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки і настроювання перед сутичкою.

Характерними особливостями є проведення тренувальних двобоїв тривалістю 4–6 хв.

Протягом одного заняття застосовуються 1–2 сутички з партнерами, різними за вагою, зростом, за силою, швидкістю тощо; з різноманітними завданнями; у різних положеннях – партері, стійці. У навчальних двобоях використовуються вивчені технічні і тактичні дії з хортингістами вищої кваліфікації та рівнем підготовки.

3.7.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Участь у показових виступах

1. Показові виступи у віці 16–17 років проводяться в трьох розрядах:

- особистий розряд (показовий виступ виконує один вихованець);
- парний розряд (показовий виступ виконують два учні);
- командний розряд (показовий виступ виконує команда вихованців, кількість якої заздалегідь визначена керівником гуртка хортингу).

2. При демонстрації показового виступу, необхідно дотримуватися встановленого регламенту заходів навчального закладу, заздалегідь обговореного з його керівником. Орієнтовно одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці показового виступу надається час для виступу, який обмежений в 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

Участь у змаганнях для вихованців 16–17 років проводиться відповідно до календарного плану виступів команди. Учні даного віку мають досвід виступів на змаганнях та спортивні розряди і звання. Виступати на змаганнях за бажанням вихованців вони можуть у розділах змагань «двобій», «боротьба», «накдаун», «форма», «показовий виступ». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються за індивідуальним планом, що складає керівник гуртка. Участь членів збірних команд у змаганнях – відповідно до календарного плану заходів спортивних федерацій міст та областей.

Підготовка та участь у змаганнях. Учні можуть брати участь протягом року не більше, ніж в 5 позаклубних змаганнях (першість міста, області) і в 2 внутрішньоклубних (першість клубу). Кількість змагань типу «відкритий хорт» і матчеві зустрічі з командами інших клубів не повинні перевищувати одного разу на місяць. Кількість сутичок в одному змаганні 3–4. Кількість сутичок на рік 14–20.

Протягом року учень повинен взяти участь у 4–5 змаганнях.

Для учнів третього року навчання протягом одного заняття проводять 2–3 тренувальні двобої різної тривалості зі зміною партнерів, з партнерами різними: за вагою, за зростом, за силою, швидкістю, витривалістю тощо; з різноманітними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з хортингістом не нижче II юнацького розряду (4 ранк хортингу). Протягом року учень повинен взяти участь у 5–6 змаганнях.

На четвертому році навчання вивчена техніка і тактика використовується у змагальних умовах з хортингістом не нижче I юнацького розряду. Учні повинні протягом року взяти участь у 6–8 змаганнях.

Інструкторська практика

1. Вміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
3. Вміти скласти конспект занять.
4. Вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

Суддівська практика

1. Вміти складати положення про змагання.
 2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
 3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
 4. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».
- Для учнів груп вищого рівня навчання інструкторська та суддівська практика передбачає:
- проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;
 - набуття навичок щодо підготовки хортингіста до змагань;
 - набуття навичок щодо проведення занять з хортингу на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;
 - участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
 - участь в якості судді у кваліфікаційних змаганнях.

3.8. Вищий рівень. Другий рік навчання (молодь 18–21 рік)

Особливості організації і планування навчально-виховного процесу у групах вищого рівня підготовки з молоддю є у тому, що групи комплектуються із учнів, які мають великий тренувальний та змагальний досвід у хортингу, багато хто має спортивні розряди та кваліфікаційні ранки хортингу, характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності. Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів навчального та тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

На даному етапі техніко-тактичної підготовки поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами для участі у фізкультурно-масових, спортивних заходах, на збори і змагання.

3.8.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом. Фізична підготовка спортсменів груп вищого рівня підготовки 2-го року навчання базується на матеріалі попередніх років навчання. На даному етапі індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком спеціальної витривалості і швидко-силових якостей для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

3.8.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Виконання вправ 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 лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «двобій півнів» тощо.

Спеціалізовані ігрові комплекси

Ігри в торкання

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно хортингу, то це означає перш за все змусити гравця не лише нахилитися, швидко пересуватися вперед-назад, в різні сторони, випрямлятися та інше в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі «рухові фази», властиві реальному змагальному двобою.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, що сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок: бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, пересуватися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Підкреслюючи значущість даного матеріалу на початкових етапах навчання елементам хортингу, виходимо з наступних міркувань. Відомо, що існує декілька основних захватів, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів, суперником. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того, щоб максимально наблизитися до двобою в хортингу, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у юних хортингістів – прийняття пози і вибір способу дій. Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для учня представляє певні труднощі. По мірі накопичення ним досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходить до поняття «блокування». Останнє є одним з видів дії, що досить часто зустрічається в реальному двобої хортингу. Ігри в торкання систематично і поступово підводять учнів до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки. Зазвичай початківці віддаляють ту частину тіла, якої повинен торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла партнера. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту гравець, віддаливши його розворотом, вимушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від того, хто торкається будь-якої частини голови примушує гравців випрямлятися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – обернутися вліво, прийнявши праву стійку.

Виконання завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування, і тому подібне не тільки в атакуючого, але й у того партнера, який захищається.

На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: приборати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері.

Ігри в блокувальні захвати

В міру засвоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність учнів легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до спортивної боротьби. Це виражається перш за все в умінні сковувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати в грі). Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання програшем при виході за його межі вимагає від учнів знань і умінь виконувати блокувальні захвати. Разом із стихійною появою блокувальних захватів слід вибрати ситуацію, коли в групах гравців у торкання з'являється учні, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги. Тренер слід на прикладі цих учнів (відповідно з доповненнями) пояснити суть і зміст блокувальних захватів, який вони несуть в іграх і двобою хортингу.

Зміст гри в блокувальні захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши у вихідному положенні певний захват, прагне утримати його до кінця двобою (3–5 с, межа – 10 с), інший прагне якнайшвидше звільнитися від захвата. Перемога присуджується спортсменові, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду засвоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

Ігри в атакувальні захвати

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивного двобою хортингу виявляється в умінні здійснювати захвати, тонко відчувати через них особливості опори, прикладати зусилля в потрібному напрямку і необхідної величини. У хортингу дуже важливо навчити раціонально докладати зусилля, що є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання (для даного віку учнів).

Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагальної сутички хортингістів, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де вирішуються практично всі види розподілу зусиль, що зустрічаються у двобої хортингу.

В основу ігор в атакувальні захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються в змагальних двобоях. Суть ігор полягає в тому, щоб добитися одного із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його будь-якою перевагою над суперником.

Остання може виражатися в утриманні захвата заданий час, збити суперника на коліна, заходженні ззаду, проведенні звалювання, тіснення тощо.

Арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами чи ознаками переваги, в хортингістів-початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцевої мети завдання в іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями вирішень ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок усіх можливих у даному випадку дій.

Основні варіанти атакувальних захватів

Руки – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захваті суперником голови атакуємого), підняті вгору із з'єднанням своїх рук у гачок.

Руки – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однією за плече, іншою під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

Руки і шиї – різнойменного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різнойменного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя).

Руки з головою – спереду, зверху.

Руки і тулуба – різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулуба.

Руки і стегна – різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (різнойменного) стегна.
Шії з рукою – шії з плечем спереду, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», шії з рукою зверху, збоку-зверху.

Шії і тулуба – спереду, збоку.

Шії і руки, шії і плеча зверху; шії зверху і різнойменного плеча знизу; шії зверху і руки на шії; шії зверху і однойменного плеча.

Тулуба – спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – із з'єднанням і без з'єднання рук.

Тулуба з рукою – спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку.

Тулуба з руками – спереду, ззаду, збоку.

Ноги двома руками – голова зсередини, зовні.

Ігри в тиснення

На сьогоднішній день ці ігри є особливо актуальними, у зв'язку із зміною правил, оскільки дуже часто учню набагато простіше у грі з елементами хортингу виштовхнути за межі хорта суперника і отримати бал, аніж виграти бал виконавши технічну дію. Як уже наголошувалося, боротьба за ділянку площі є одним з основних компонентів спортивного двобою. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони проведення двобою (в межах правил), паралізуючи його спроби до дії, змушуючи до відступу. Значення даної вправи для формування якостей, необхідних хортингістові є величезним. Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника вчить учнів розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, пересуватися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, протистояння, а хортингіст, що отримав ряд попереджень за виходи з хорту в захваті, знімається з двобою. Отже, ігри із завданням тиснути суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами хортингу.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

– змагання проводяться на майданчиках (хортах), окреслених навколо діаметром 6, 4, 3 м, в квадратах 4×4, 3×3, 2×2 м;

– у змаганнях беруть участь всі учні;

– кількість ігрових спроб (сутичок) може варіюватися в межах 3, 5, 7;

– перемогою вважається вихід суперника ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що окреслює площу єдиноборства.

Підкреслюючи значущість ігор в тиснення для підготовки спортсмена-хортингіста, не слід забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних ситуацій в житті, у порівнянні важкій обстановці (служба в армії, трудова діяльність) припускає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі. Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру учня на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб тренер у доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захватами за руки, за палицю; перетягування лінви; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти наверх і притиснути суперника лопатками до хорта; стоячи на колінах, сидячи, лежачи – по сигналу встати і зайти за спину партнеру.

Ігри на збереження рівноваги в різних вихідних положеннях: у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати ним рівноваги; у положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лаві, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах – поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника.

Ігри з відривом суперника від хорта для розвитку фізичних якостей і формування навичок хортингу: у різних вихідних положеннях, з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

Ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо) для формування навичок маневрування, збереження позиції, удосконалення атакуювальних і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Ігри з проривом через стрій, з кола для формування навичок хортингу і розвитку фізичних якостей.

3.8.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Біг 30 м, с.

Стрибок у довжину з місця, см.

5-хвилинний біг, м.

Човниковий біг 3×10 м, с.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів

Нахили вперед з положення сидячи.

Комплексні вправи

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

2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.

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

4. Різні підстрибування з партнером або штангою.

5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.

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

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією, за завданням тренера.

8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.

9. Жим штанги з-за голови.

10. Обертання гирі навколо голови за завданням керівника гуртка хортингу.

Спеціальні вправи хортингіста: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, манекеном, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із 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 і 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 з допомогою партнера.

Для розвитку спеціальної витривалості учнів у віці 18–21 рік застосовуються вправи помірної та високої потужності, тривалістю 10–20 хв, використовується темповий біг 200–400 м в чергуванні з ходьбою, повільний біг з тривалістю до 5 хв. Також для розвитку витривалості використовуються рухливі ігри. Спеціальні тренування для розвитку витривалості застосовуються один раз на два тижні.

У кожному тренуванні використовуються вправи на гнучкість. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, засновані на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертань і махів.

Для розвитку спритності використовується виконання звичних вправ із незвичних вихідних положень, вправ на точність руху, човниковий біг, акробатичні вправ, а також спортивні ігри.

3.8.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої

Фронтальна стійка

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);

2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу)

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка першого раунду хортингу)

1. 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.

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою чи стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. 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, колінями у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари

1. Круговий удар з розворотом через спину в підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом).

Техніка ніг

Блоки

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

Удари

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; зайти під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидки прогином

Кидок через груди звалюванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.

Захист: сісти, відставляючи ногу назад.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою; б) накривання виставлянням ноги в сторону розвороту; в) звалювання збиванням захватом руки і тулуба.

Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсічкою.

Захист: сісти, відставляючи ногу назад.

Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і ноги.

Кидок прогином захватом рук з підніжкою (підсічкою).

Захист: впертися руками в живіт, сісти, відставляючи ногу назад.

Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом зсередини; б) кидок прогином захватом тулуба з підсічкою.

Кидок прогином захватом руки і однойменної ноги з підсічкою.

Захист: захопити руку і, впираючись гомілкою захопленої ноги в стегно атакуючого, відставити ногу назад.

Контрприйом: накривання виставлянням ноги в сторону розвороту.

Кидкові комбінації

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;
2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;
3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання

1. Утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт;
2. Утримання з боку голови.

Перевороти

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;
2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба.

Больові прийоми

1. Важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвата ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.

Комбінації партеру

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Задушливі прийоми

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию.

2. Удушення ногами.

Техніка і тактика двобою

1. Змішані перевороти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

Тактичні завдання

Взяття вигідної позиції у двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.
2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба.
3. Зведення інших позицій до цих основних.

4. Вдосконалення фази завершення двобою у партері в даних позиціях:

- утриманням;
- больовим;
- задушливим прийомом.

Больові прийоми на гомілковостопний суглоб

Вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці.

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб захватом ногами за ноги.

1. Скручування п'яти з позиції захвата ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника.

3. Скручування п'яти лежачого суперника із 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

1. 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, яка лежала на шії суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами.

2. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів.

3. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами так і руками.

4. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захватом ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів преси. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

3.8.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення інструкторської атакуючої форми хортингу

Форма «Інструкторська атакуюча» /І-а/ – «Instructor Attacking Form» /І-а/, під рахунок і самостійно.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської атакуючої форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

11. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з

виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар низу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

12. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

13. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

14. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар низу рукою в підборіддя, правий удар низу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

15. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар низу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

19. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар низу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар низу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

20. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

21. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

22. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар низу рукою в підборіддя, правий удар низу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

23. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар низу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (ліва бойова стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

27. Праве скорочення дистанції (підкрок правою ногою), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар низу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар низу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

28. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

30. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

31. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом правого на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

3.8.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Техніка і тактика двобою хортингу

1. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь та навичок, які здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою.

2. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів.

3. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальним вкладанням ваги тіла в удари та кидки.

4. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись з найменшими витратами енергії.

5. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, яке завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. У серійних атаках хортингіст приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, аби якої дії, пов'язаної з нападом або захистом.

6. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості і сили при нанесенні ударів та виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидку співпадали з масою тіла хортингіста, який проводить атаку.

Завданнями тактичної підготовки на даному етапі підготовки є удосконалення навичок ведення двобоїв з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення двобою; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

3.8.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м).

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

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по линві, виконання вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через гімнастичного козла тощо).

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

Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо).

Важка атлетика (з навантаженнями).

3.8.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

Запрошення на тренування інших спортсменів молодіжного віку 18–21 рік може проводитися як колективно, так і індивідуально. Вже досить досвідчені спортсмени з

індивідуальним арсеналом прийомів та високим технічним володінням базових знань хортингу індивідуально підбирають партнерів та відпрацьовують з ними моменти техніки і тактики, проводячи навчальні двобої та відпрацьовуючи техніку на партнерах різної ваги, зросту та інших морфологічних даних.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

Відвідування відбувається як разом з тренером, так і за завданням тренера може відбуватися самостійно. Учень може самостійно приїхати в інший клуб, де його зустріне знайомий тренерський колектив, та інший тренер надасть завдання для підвищення рівня технічної і тактичної підготовки, а також при необхідності буде проведена підготовка до майбутніх відповідальних змагань.

3.8.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»

У відповідності до фізичного розвитку молоді віком 18–21 рік та отриманого певного рівня технічних і тактичних знань з виду спорту хортинг, кожний елемент хортингу та комбінацію прийомів закріплюють і вдосконалюють відповідно до стадій формування рухової навички:

- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;
- закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань з хортингу.

З цієї метою у даному віці проводять навчальні двобої в умовах максимально наближених до реальних змагальних, але впродовж їх проведення вирішуються певні технічні і тактичні питання, що за думкою керівника гуртка, недостатньо відпрацьовані. Контрольні двобої у вихованців, які мають високу кваліфікаційну ступінь хортингу (ранк) або спортивний розряд, спортивне звання кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України, проводяться наприкінці кожного тижня (тренувального мікроциклу) – наприклад – по п'ятницям у день проведення навчальних двобоїв у гуртку (згідно тематичного плану).

3.8.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Участь у показових виступах

Показова діяльність. Учні молодіжного віку, які займаються у гуртку хортингу навчального закладу вже досконало знають прийоми хортингу для популяризації закладу, і мають бути заздалегідь попереджені про участь та репертуар показового виступу. Учні цього віку виконують всі вимоги щодо процедури демонстрації хортингу у розділі «показовий виступ» змагального варіанту. Тобто, до початку виходу на показовий майданчик, учасники групи підходять до краю хорту обличчям до центральної трибуни глядачів або у основному напрямку розміщення глядачів.

1. Сигнал вихованцям для заходу на хорт і виходу з хорту дає керівник гуртка хортингу підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозвіл зайти на хорт, вихованець, пара чи показова команда одночасно за командою капітана, робить уклін етикету, заходить на хорт, готує майданчик показового виступу та налаштовує необхідне обладнання, займає стартове місце початку виступу приймаючи стійку етикету.

2. Показовий виступ в особистому розряді вихованець починає самостійно, виконує і закінчує виконання виступу прийняттям стійки етикету.

3. Показовий виступ в парному та командному розряді учні починають після команди капітана команди «Почали!», самостійно виконують програму і закінчують виконання показової програми після команди капітана команди «Закінчили!» прийняттям стійки етикету.

4. Після закінчення учасником, парою або командою виконання показової програми, керівник гуртка хортингу повинен визначити для себе два показники оцінки: перша оцінка – «За рівень виконання», друга оцінка – «За командний дух». Керівник гуртка хортингу перед виступом або після виступу команди може запросити слово для вітання та стислого огляду самого виступу та популяризації хортингу в навчальному закладі. Впродовж виступу керівник гуртка або його помічник можуть коментувати технічні дії вихованців – учасників виступу.

5. Переконавшись що команда закінчила виступ, керівник гуртка дає команду учасникам «Стоп!» – закінчити виступ і піднімає руку, сигналізуючи вихованцям про вихід з хорту (показового майданчика). Після команди «Стоп!» – учасники показової команди в одну

колону на чолі з капітаном команди підходять до краю показового майданчика в тому місці, де заходили, по команді капітана виконують традиційний уклін етикету, поклавши праву руку в кулак на область серця, в напрямку глядацької трибуни і покидають межі хорту.

6. При визначенні об'єктивної оцінки показового виступу адміністрацією навчального закладу та керівником гуртка хортингу враховуються як позитивні так і негативні аспекти.

Позитивні аспекти, які впливають на покращення оцінки:

- відображення спортивних, оздоровчих, культурних традицій навчального закладу;
- якісне виконання та демонстрація прийомів самооборони;
- включення в програму та виконання видовищних комбінацій;
- складні та різноманітні комплекси роботи із зброєю;
- видовищне розбивання твердих предметів;
- злагоджена командна робота всіх членів показової команди;
- яскраве та доречне музикальне супроводження показового номеру;
- інші наявні позитивні аспекти.

Негативні аспекти, які вимагають зменшення оцінки:

- спізнення команди на виступ та недотримання встановленого регламенту;
- незлагоджена робота команди на показовому майданчику;
- невпевнене виконання програмних сцен і постанов;
- незаплановані падіння і розкоординація рухів учасників виступу;
- неетична поведінка учасника/учасників команди по відношенню до будь-кого;
- негарні висловлення впродовж виступів, суперечки між учасниками команди;
- втрата контролю при роботі із зброєю, випущення її з рук, розгубленість;
- неетична поведінка учасників команди до виступу, під час демонстрації техніки, після виступу;

- шкідливі звички вихованців показової команди гуртка хортингу;
- інші наявні аспекти.

Інструкторська практика

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
3. Уміти скласти конспект занять.
4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.
5. Уміти провести постановку групових та особистих показових номерів.
6. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.
7. Складати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.
8. Оволодіти методикою навчання в процесі розповіді і пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) і заключної частини заняття; набуття навичок навчання прийомам, захистам, контрприйомам, комбінаціям.
9. Навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх.
10. Уміти скласти план навчально-тренувального збору.

Суддівська практика

1. Уміти складати положення про змагання.
 2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у навчальному закладі, спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
 3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
 4. Отримати звання «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».
 5. Знати теорію суддівської діяльності з хортингу: користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з хортингу.
- У навчально-тренувальному процесі для юних хортингістів необхідно передбачити також:
- участь в суддівстві тренувальних і змагальних двобоїв, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;
 - набуття суддівських навичок в якості керівника хорту, бокового судді, арбітра, судді-секундометриста, судді-інформатора (під час проведення показових виступів);

- організаційна робота з підготовки та проведення змагань у складі оргкомітету;
- складання положення про змагання;
- оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання місця проведення змагання; протоколів командної першості в особисто-командного змагання; протоколів ходу змагання; протоколів результатів двобою, графіку розподілу суддів на двобій; звіту головного судді змагань; таблиці складання пар;
- вивчення особливостей суддівства змагань з хортингу;
- засвоєння критеріїв оцінки технічних дій в сутичці; оцінки пасивності; оголошення зауваження і попередження за пасивну боротьбу; визначення поразки в двобої за порушення правил і при рівності балів; оцінки техніки в зоні пасивності і на краю хорта.

Культурно-просвітницька робота з вихованцями

Культурно-просвітницька робота з вихованцями для учнів вищого рівня другого року навчання, яку слід проводити постійно відповідно до педагогічних принципів включає: теоретичну практику; змагальну практику, інструкторську практику і практику суддівства змагань.

Теоретична практика

Під теоретичною практикою слід розуміти культурно-просвітницьку роботу з вихованцями, яку слід проводити постійно відповідно до педагогічних принципів та етикету хортингу. Форми цієї роботи не обмежені, але вони повинні бути орієнтовані на вирішення тих завдань, які визначені програмою підготовки. Необхідно пам'ятати, що майстерність у хортингу характеризується не тільки умінням виконувати прийоми, але в першу чергу рівнем професійної освіченості і морального виховання.

Змагальна практика

У сучасному спортивному напрямі хортингу змагання є кінцевою метою процесу навчання. Саме на досягнення вищого спортивного результату спрямовані всі зусилля і тренера, і спортсмена. За результатами змагань судять про рівень майстерності спортсмена. У хортингу змагання розглядаються як частина процесу навчання, що сприяє поряд з іншими розділами програми підготовки, формуванню навичок ведення реального двобою. У спортивному хортингу змагання – це самоціль. У бойовому мистецтві хортинг – це і метод виховного впливу, і перевірка якості виховної роботи на певному етапі навчання.

Програма навчання передбачає два види змагань: кваліфікаційні змагання та спортивні змагання.

Кваліфікаційні змагання – вид змагальної практики, мета якої – перевірка фізичних якостей і спеціальних навичок, що відповідають певному кваліфікаційному рівню (ранку хортингу). Програма таких змагань повинна відображати зміст навчальної програми відповідного етапу навчання.

Спортивні змагання – вид змагальної практики, мета якої – реалізація фізичного і психічного потенціалу в умовах спортивної конкуренції із спортсменами інших клубів. У подібних змаганнях як правило беруть участь кращі представники гуртка, клубу, групи, секції, організації. Результати таких змагань можуть бути враховані при атестації на ступінь хортингу (ранк).

Інструкторська практика і практика суддівства змагань. Подібний досвід необхідний на етапі перспективного профілювання. Кожен вихованець, який готується до атестації на звання інструктора хортингу, зобов'язаний пройти інструкторську практику в групах початкової підготовки, а також брати участь у суддівстві кваліфікаційних змагань. Подібний досвід враховується при атестації, крім того, поглиблена участь у цій діяльності дає розуміння того, що називається процесом виховання майстерності.

Розділ 4

ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика у денному режимі; гуртки та секції хортингу в навчальних закладах України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів хортингу на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт як форма морального виховання підрастаючого покоління. Хортинг в системі фізичного виховання як національний вид спорту України. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу. Запорозька Січ – колыска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в світових та європейських першостях.

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

Виникнення виду спорту, заснованого на бойових традиціях українського козацтва. Біографія, військовий та спортивний шлях засновника, ідея і мета заснування хортингу як виховної системи сильних українців. Виховна роль хортингу, його філософія і етикет. Розвиток хортингу в Україні та твоєму місті чи районі. Офіційне визнання хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні та юнацькі змагання. Аналіз результатів найбільших національних та міжнародних змагань. Виступ українських хортингістів на міжнародній арені.

Сучасний хортинг та шляхи його подальшого розвитку. Українська федерація хортингу, Європейська та Міжнародна федерація хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

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

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд учня, будову тіла і поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування юних хортингістів

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до занять хортингом. Значення та 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. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних хортингістів. Здорове харчування. Згін ваги у хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж

Лікарський контроль та самоконтроль під час занять хортингом. Самоконтроль, його значення і зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для учнів.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних хортингістів. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-сило-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних хортингістів. Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням та змагальним двобоєм.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення.

Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях двобою. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів.

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 та ногу, задушливі прийоми руками та ногами, задушливі прийоми за допомогою одягу.

Основні чинники, що впливають на техніку хортингіста у двобої та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

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 й тактики тренувальних двобоїв.

Характеристика та аналіз тактичних систем ведення двораундового двобою хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та продовження атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів двобою хортингу.

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих хортингістів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка учнів

Поняття про психологічну підготовку хортингіста. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика двобою та мужність спортсмена хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера і тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків тощо.

Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі і змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в двобоях з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боездатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки хортингістів різного віку у навчально-виховному процесі.

Урахування індивідуальних особливостей кожного учня під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації учнів хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, приступності, міцності під час занять хортингом.

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вирази на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки учнів у процесі навчання.

Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання, облік та контроль

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани занять в хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості хортингістів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник учня хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання.

Тема 11. 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 навчальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, нокдаун, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань,

їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань серед спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості двох різнопланових раундів хортингу та ін.

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 рефері. Суддівство змагань у розділах: двобій, боротьба, нокдаун, форма, показовий виступ. Оформлення протоколів реєстрації учасників та протоколів результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місце проведення занять, обладнання та інвентар

Вимоги до місць проведення навчальних занять та змагань з хортингу. Хорт та догляд за ним. Стационарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, які використовуються на заняттях з хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (шортів, майки, хортовки), одягу та взуття залежно від місця проведення занять та кліматичних умов.

Розділ 5

ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

5.1. Загальна фізична підготовка

Заняття хортингом припускають використання практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, вкрай необхідно випереджати комплексом загальнорозвиваючих вправ. Загальнорозвиваючі вправи виконують кілька найважливіших функцій: прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності; прискорення кровообігу і загострення чутливості нервової системи забезпечує підвищену рефлексорну збудливість; різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів; розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє учням поступово переходити до вивчення все більш складних рухів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку рекомендується проводити два-три інтенсивні тренування на тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. У першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

5.2. Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи

Шиккування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками. Перешиккування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід із строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шиккування за ранками. Спортивний етикет хортингу, як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів

Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в хортингу.

Вправи для формування правильної постанти

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на втримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба й біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі за спиною притиснуті руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою.

Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот в ліву і праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гириями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. У воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію й час.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразнику).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с або 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи й вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потрашування, поколювання, поглажування й розтирання).

Вправи на відновлення подиху й серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах з використанням ваги тіла. Обертання кінцівок з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи на руках. Елементи розтягувань й самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання й розгинання рук в упорі: (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну). В стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазове відпрацьовування технік на довгій груші хортингу. Двобій із сильним супротивником і важким супротивником.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячому на шиї (тільки для старшої групи учнів). Нахили й повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи і стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), двобій «півнів», двобій «вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки хортингу з допомогою та супротивом партнера.

5.3. Вивчення та вдосконалювання техніки й тактики хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна стійка, низька атаквальна стійка. Верхня базова позиція партеру. Нижня базова позиція партеру.

(Напрацювання: зміни позицій відносно дій суперника).

Пересування в стійці та партері

В лівобічній/правобічній стійці: скорочення/розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків), приставним кроком вперед/назад, у перехідній стійці (підхід, відхід), кроком вперед/назад (підхід, відхід), в бік лівою/правою ногою, зміна стійки (на місці, набіганням), відхід із лінії атаки, (лівою/правою ногою), стрибком вперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад, приставним кроком в бік (вліво, вправо), в перехідній стійці в бік, відхід із лінії атаки зміщенням (відскоком), стрибком вперед/назад.

У партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

(Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід із стійки у партер і навпаки. Пересування в партері).

Ударні та блокувальні частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долоня, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній та зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній та середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній і зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплюючий блок внутрішній і зовнішній, зап'ясна та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову/тулуб/стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову/тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди/плече/тулуб, ребром долоні в тулуб/плече/стегно, ліктем прямий/бічний (в груди, плече, стегно), ліктем (знизу/зверху в тулуб/передпліччя/плече/стегно), ліктем із розворотом у тулуб/плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий/бічний/знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою/коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, в тулуб, у голову), прямий удар ногою (в тулуб, у голову), бічний удар ногою (в стегно, в тулуб, у голову), бічний удар коліном (у стегно, в

тулуб, у голову), сторонній удар ногою (в стегно, в тулуб, у голову) вперед і в сторону, удар ногою назад (в тулуб, у голову), внутрішній та зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та в стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній та зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, зворотнокруговий удар п'ятою ноги (в стійці та в стрибку в стегно, тулуб, голову), в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (в тулуб, у голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом/стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом в партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвата шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

- кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);
- кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);
- підніжка: передня, задня, бічна;
- підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка в такт кроків;
- кидок захватом двох ніг;
- кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;
- кидок упором ступнею в живіт;
- зачеп: ноги з середини, ноги зовні, ноги з середини із захватом опорної ноги;
- кидок переверотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;
- кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);
- кидок переверотом за одну ногу;
- кидок скручуванням захватом руки;
- кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;
- кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;
- підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;
- підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

- вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;
- вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;
- звільнення від утримань, больових та задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

- утримання за шию і руку;
 - утримання за шию і тулуб;
 - поперечне утримання;
 - зворотне утримання захватом шиї і тулуба;
- (Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

- больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;
 - больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;
 - больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;
 - больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.
- (Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

- больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;
- защемлення ахілового сухожилля;
- важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

- задушливий прийом захватом шиї зверху;
- задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);
- задушливий прийом захватом шиї ногами в замок (трикутник);
- задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацьовування атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скорочення дистанції. Відходом із лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка комплексного двораундового двобою хортингу

Обумовлений двобій (один захищається, інший атакує та навпаки). Легкий вільний двобій з технікою рук. Легкий вільний двобій із технікою ніг. Двобій на 50%, на 80% контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольний двобій. Відбірні двобої. Двобій без кидків, двобій з кидками. Імітаційний двобій без партеру, двобій з партером. Двобій тільки у партері. Двобій з важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, з закритими очима, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу хортингу

Звільнення від захватів: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину («нирком», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного супротивника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

Розділ 6

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ ХОРТИНГУ

6.1. Поняття базової техніки хортингу

Базова техніка виду спорту хортинг є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно освоїти спортсмену у вигляді рухових вмінь і навичок для успішного проведення навчання та тренування двобоїв і плідної участі в процесі навчання та тренувань. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій хортингістом у процесі двобою для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником. Відпрацювання базової техніки хортингу відбувається за основними принципами, такими як: послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів при виконанні прийомів, а також велика кількість повторень кожного окремого елемента. Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички і виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості та швидко-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці. Базова техніка хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси але певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці та в русі, дії руками та кидок і так далі, відповідно до прийнятої методики навчання. У цих комплексах містяться найпростіші дії, що відображають суть прийомів хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому. Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне та оздоровче значення. Відомо, що в процесі життєдіяльності опорно-руховий апарат піддається різним видам навантаження, які характерні для тієї чи іншої специфіки діяльності людини. В результаті цих навантажень відбувається деформування хребта, суглобів кінцівок, м'язів і зв'язок, що, у свою чергу, призводить до порушення симетрії тіла відносно умовних площин. Все це негативно впливає як на статичні, так і на динамічні характеристики спеціальних дій. В результаті виконання базових вправ ті порушення симетрії тіла, які були придбані протягом дня або більш тривалого періоду, ліквідуються, і створюється основа для формування правильної дії. Техніка хортингу є для хортингіста основною зброєю, яку він використовує для перемоги в двобої, керуючись тактичним мисленням. Тому техніка прийомів повинна бути відпрацьована до автоматизму та виконуватися в максимально зручних положеннях на рефлексорному рівні.

Формування рефлексів на виконання прийомів атаки та захисту проходить у кожного хортингіста індивідуально, тому принципи поступовості і повторення, а також правило: від простого – до складного, є обов'язковими для проходження повноцінного процесу навчання в системі хортингу. Правильне застосування добре засвоєної техніки дозволяє швидко та легко виконувати найскладніші і різноманітні дії під час ведення двобою. Швидкий темп двобою хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. Але технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена, а також певними конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується та чи інша рухова дія. За ступенем освоєння прийомів атакуючих і захисних дій хортингу, технічна підготовленість характеризується трьома етапами підготовки:

- наявністю рухових уявлень про прийоми і технічні дії та спроб їх виконання;
- виникненням рухового уміння;
- утворенням рухової навички на рефлексорному рівні.

Технічна досконалість є фактором, що компенсує недоліки у підготовці хортингіста. Технічний хортингіст витрачає менше енергії в двобої, тому що включає в роботу тільки ті м'язи, які в даному русі виконують необхідні функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відобразити раптову атаку супротивника, він дихає вільно і тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу впродовж всього двобою, а саме ця здатність є показником високого рівня спеціальної витривалості хортингіста. При атаці

або з метою подолання опору супротивника технічний спортсмен доцільно використовує можливості м'язів, включаючи їх у роботу послідовно або одночасно. Крім того, він активно використовує свою вагу, інерцію руху маси тіла, а нерідко зусилля та інерцію руху противника. Гарна базова техніка дає вигоду у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасному включенні в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості або різкості руху. Все це дозволяє хортингістові долати опір фізично сильніших суперників, тобто частково компенсувати недоліки в силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість. Базова техніка прийомів хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної хортингістом техніки. Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності хортингіста. Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою як загальним способом об'єднання всієї сукупності даних дій заради досягнення змагальної мети. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. В процесі змагання техніка практично невіддільна від тактики, що знаходить своє вираження в понятті про техніко-тактичні дії хортингіста.

Важливим аспектом технічного тренування в хортингу є концентрація, тобто виконання базової техніки на граничних швидкостях із застосуванням максимально можливої потужності та з максимальним додатком сили. Це дає можливість відпрацьовувати виконання прийомів в умовах таких навчальних двобоїв, які найбільше наближають тренування до змагальної ситуації. Для техніки хортингу характерна послідовність і раціональність рухів, кожна наступна дія повинна витікати з попередньої, тобто продовжувати рух попереднього прийому, і виконуватися з найменшими витратами енергії і терміновими показниками. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі двобою хортингу, що характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху. У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи. Базовими є технічні елементи виду спорту хортинг, рухи та дії, що становлять основу технічної оснащеності цього змішаного виду єдиноборства, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної практики з дотриманням існуючих правил або реалізації бойової ситуації в разі небезпеки. Вивчення, освоєння та вдосконалення базових рухів, тобто основної техніки хортингу, є обов'язковим для будь-якого, навіть початківця спортсмена, який став на шлях бойового мистецтва хортинг. Додаткові рухи і дії є допоміжними діями, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів, пов'язані з їх індивідуальними особливостями та прийнятні для їх конституції тіла. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення двобою, індивідуальний стиль хортингіста, який побудований на його природних даних.

У моментах проведення атак окремими ударами, серіями ударів, захватами і кидками в кінці кожної атакуючої дії хортингіст приймає зручне стійке положення для виконання наступної атакуючої дії або будь-якої дії, пов'язаної із захистом. Саме ця навичка повернення в стійке положення після проведення технічної дії забезпечує контроль спортсмена над мінливими ситуаціями двобою, а також істотно впливає на підбір бойової дистанції для атаки або безпечної дистанції при виході з атаки. На початкових етапах підготовки до змагань спортсменів невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності та спортивний результат в цілому визначаються перш за все володінням і досконалістю базової техніки. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у досягненні перемоги над рівним суперником. У двобої хортингу основними засобами досягнення перемоги над противником служать удари, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Ці елементи є найважливішим компонентом базової техніки хортингу. У виконанні цих прийомів велику роль грає раціональна координація рухів хортингіста. Під правильною раціональною координацією рухів розуміється оптимальне використання сили м'язів тіла, які беруть участь в роботі при виконанні даного прийому, спрямованої на вирішення конкретної рухової задачі. Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла та його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару або виконанні кидка

вкрай необхідно, щоб напрямок руху руки, що б'є, і маси тіла завдавали разом імпульсного удару, а також напрямок кидка та переміщення маси тіла при виконанні кидка раціонально співпадали. Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим фактором, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалення прийомів хортингу, так і реалізації освоєних умінь і навичок.

Осягнення та повного розуміння бойового призначення базової техніки хортингу – процес тривалий, по суті нескінчений, в який включено безліч методик підготовки та різних форм навчання. Всі ці методики зводяться до постановки базової техніки на підсвідомому автоматичному рівні виконання, де технічні дії виконуються з максимальним вкладенням маси тіла і на максимальній швидкості, що дає кінетичну енергію в сильній та потужній технічній дії в ударах, кидках і інших прийомах базової техніки хортингу. Чим більше маса тіла використовується при виконанні техніки, і чим більше швидкість руху даної маси в потрібному напрямку, тим більше буде сила технічної дії. Доступний для початківців рівень вивчення базової техніки пов'язаний з її прямим призначенням в якості захисних і атакуючих дій. За необхідності зміни положень тіла і пересування при виконанні техніки знаходять опору в базових стійках, а також основних ударах, блоках, захватах і звільненнях від них, дисциплінують тіло і свідомість. Тренування спортсменів-початківців вже включає стандартні базові форми комбінування атак, захистів і контратак у пересуванні. Підготовчі комбінації та форми призначені для відпрацювання окремих рухів і розвитку навичок, що складають базову техніку – техніку школи хортингу.

Основні рухи, що демонструють головні принципи бойового мистецтва, включені в атестаційну програму. Однак тренувальний процес переслідує розвиток і вдосконалення самого широкого асортименту прийомів, які тільки може застосувати людина. Більшість рухів, які увійшли до програми атестації з хортингу, мають кілька методів відпрацювання і можуть виконуватися практично з будь-яких положень. Крім того, в тренувальному процесі існують різні варіанти виконання самої базової техніки. На початковому етапі підготовки спортсмени застосовують підготовчі вправи і комплекси, які можуть включати вивчення стійок і пересувань, способів самостраховки і відходів від ударів, основних варіантів виведення з рівноваги і звільнення від захватів, простих малоамплітудних прийомів. На етапі вдосконалення рухових навичок в процес тренування можуть включатися складніші технічні елементи і комбінації, такі як акробатичні вправи, елементи спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання основних ударів і блоків, відпрацювання кидкової техніки та контрприйомів, початкова техніка партеру із застосуванням утримань, больових і задушливих прийомів. На етапі виведення техніки на автоматичний підсвідомий рівень виконання і вдосконалення техніко-тактичних прийомів ведення двобою в тренувальний процес можуть бути включені прийоми складної кидкової техніки та переходи на больові та задушливі прийоми, відпрацювання кидків на час і швидкість, ударно-кидкові та кидково-ударні комбінації, навчальні двобої різної техніко-тактичної спрямованості, робота зі зброєю, психофізичні випробування хортингу, робота над індивідуальною технікою.

6.1.1. Поняття індивідуальної техніки хортингу

Чим ширший запас технічних засобів і тактичних дій, якими володіє спортсмен, тим більш різноманітною та гнучкою буде його тактика. В арсеналі тактики кожного хортингіста завжди присутня домінуюча сторона підготовки над іншими. У зв'язку з цим один спортсмен вважає за краще наступати, інший – контратакувати, в основі тактичного плану третього лежить розрахунок на витривалість, четвертий віддає перевагу використанню швидкості тощо. Тому в ході двобою кожному спортсмену притаманний свій індивідуальний стиль ведення двобою, характерний тільки для нього.

Фахівцями розкрита ефективність індивідуальної підготовки хортингістів високої кваліфікації. Вивчення системи індивідуального стилю діяльності відноситься до числа фундаментальних проблем у хортингу і має виключне значення для подальшого розвитку і вдосконалення як загальнотеоретичних, так і практичних позицій.

Особливе значення процес індивідуалізації в хортингу має під час змагань, де дії часом протікають в ситуаціях високої нервово-психічної напруги, тобто, в екстремальних умовах, пов'язаних з жорсткою конкуренцією спортсменів. У зв'язку з цим, природні типологічні особливості хортингістів виявляються найбільш виразно.

У методиці хортингу індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату за рахунок організації та планування тренувального навантаження. Індивідуальну

навчально-тренувальну підготовку пов'язують з різними типологічними властивостями нервової системи, а під індивідуальним підходом у хортингу розуміють таку побудову навчально-тренувальної підготовки і таке використання його приватних засобів, методів і форм занять, при яких створюються умови для найбільшого розвитку здібностей хортингістів.

Кожен хортингіст максимально підключає свої найбільш яскраво виражені сторони. За рахунок їх відбувається загальне вирівнювання всіх інших сторін підготовки. В одних спортсменів це генетичні задатки, в інших – рухова координація, у третіх – функціональні здібності, сила чи аналітичне мислення, багате м'язове почуття тощо. При нестачі одних здібностей, якостей відбувається компенсація слабких сторін сильними, і забезпечується формування найбільш відсутніх здібностей і якостей за рахунок дифузії сильно виражених сторін підготовки хортингіста.

Часто вживані в тренувальних і змагальних умовах технічні дії та способи підготовки їх виконання, в кінцевому рахунку приводять до утворення специфічної, характерної тільки для даного хортингіста індивідуальної манери ведення двобою.

Індивідуальний технічний стиль діяльності хортингіста починає формуватися після завершення етапу базової підготовки, в умовах якої відбувається вдосконалення тактико-технічної підготовленості, яка складається з варіативних дій, що утворюють атаки, захисти та контратаки в різних поєднаннях. Надалі, після декількох років поглибленого вдосконалення, стиль випрацьовується і набуває досконалості. Як правило, індивідуальний стиль діяльності реалізується хортингістом через всі основні аспекти його базової технічної підготовки і персональних властивостей особистості, які відіграють істотну роль у результативності змагань. При формуванні індивідуального стилю діяльності хортингіста необхідно зосереджуватися на тих компонентах, які відіграють істотну роль у результативності змагань: мотивація, коронні атакуючі дії і всі різновиди тактики. У навчальній практиці роботи з висококваліфікованими хортингістами широко застосовується індивідуальний метод навчання і вдосконалення прийому за допомогою роботи з тренером на лапах, подушках або в жилетах. Обумовлено це тим, що методи групового навчання при виконанні техніки в стрийовій коробці, незважаючи на ряд достоїнств, коли відбуваються найбільш сприятливі умови для навчання типової техніки та рівномірного контролювання тренером всіх, хто займається, мають і недоліки. Основний з них полягає в тому, що тренер недостатньо допомагає спортсменові індивідуально оволодівати технікою прийому. Цей недолік є і в методі самостійного вивчення прийому хортингістами в парах, так як тренер не завжди може звертати увагу на кожного учня. Ніхто інший, крім тренера, в безпосередній роботі з вихованцем не може зробити найбільш правильні зауваження про недоліки в оволодінні конкретною навичкою, ґрунтуючись на безпосередніх відчуттях при виконанні прийому. Найбільш цінне, коли тренер безпосередньо навчає спортсмена і на лапах, і в жилетах, особливо якщо тренер припинив свої виступи нещодавно. Така обстановка створює більш специфічні умови для оволодіння прийомом. Однак у більшості випадків у цьому методі все ж є ряд умовностей, а саме: розмір і пружність лап, вік тренера, який виключає інтенсивні дії хортингіста тощо, і тому оволодіння прийомом відбувається у відносно неспецифічних умовах. Основними при вивченні та вдосконаленні прийому є методи, в яких освоєння навички відбувається у специфічній обстановці безпосередньої взаємодії з партнером-супротивником. Тому робота з тренером зазвичай використовується або на початковому етапі навчання, коли імітаційні дії тренера створюють у спортсмена найбільш чітке і правильне уявлення про техніку прийому згідно з його індивідуальними особливостями або коли хортингіста необхідно виправити в техніці вже освоєного прийому. Отже, індивідуалізована технічна підготовка – це формування навичок виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до особливостей кожного учня. Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з пропорціями тіла і його соматичними особливостями, з функціональними особливостями хортингіста, що значно впливають на його індивідуальну техніку. На відміну від загальної технічної підготовки, спеціальна підготовка важче піддається плануванню. Обрання основної техніки для кожного хортингіста іноді відбувається випадково в ході тривалої навчально-тренувальної роботи. Тренери віддають перевагу прийомам ударної чи кидкової техніки, прийомам партеру, які легше інших виконуються і комбінуються з іншими прийомами. Систематичне використання певних прийомів сприяє збагаченню рухових навичок хортингіста. Умови тренування поступово ускладнюються до близьких за психологічним впливом до змагальних. Ефективність застосування обраної індивідуальної

техніки цілком залежить від здатності хортингіста до оволодіння комбінаціями прийомів. Використання окремих прийомів у двобої хортингу, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому спортсмену для проведення удару або кидка, дозволяє суперникові вжити відповідних захисних заходів. Вивчення своїх супротивників призводить до того, що їх індивідуальна техніка та тактика не становлять секрету для спортсмена. Стають відомими не тільки особливості проведення самих прийомів індивідуальної техніки, але і їх підготовка, ведення двобою в цілому. Техніка виконання коронних прийомів передбачає високий рівень розвитку груп м'язів, що беруть участь в цьому. Розвитком певних груп м'язів тренер сприяє вдосконаленню обраної хортингістом індивідуальної техніки. У той же час вправи у виконанні певної техніки сприяють спрямованому фізичному розвитку. У цьому полягає взаємозв'язок техніки з фізичними якостями хортингістів. Різноманітний характер рухів при виконанні індивідуальних і відпрацьованих прийомів двобою, великий комплекс захисних дій, що викликає напругу найрізноманітніших груп м'язів, сприяють різнобічному фізичному розвитку та вдосконаленню індивідуальної техніки спортсмена.

Мотивація при цьому створює стійкий стан на основі усвідомлення хортингістом можливості через змагальний результат реалізувати свою технічну перевагу над суперником. На етапі поглибленого вдосконалення хортингісти намагаються довести конкретні атакувальні прийоми до досконалості, щоб вони під час проведення двобою з будь-якими суперниками забезпечували чисту перемогу або приносили переможні бали. Ці прийоми в застосуванні техніки хортингу називають коронними. З їх допомогою хортингіст добивається високого тренувального ефекту і результативного виступу на змаганнях. Вдосконалення коронних прийомів забезпечується трансформацією тактико-технічної підготовленості шляхом розширення арсеналу індивідуальної техніки, підключення нових тактичних операцій, варіантів реалізації прийомів, способів ведення двобою, напрацювання і ускладнення комбінаційних зв'язок та серій ударів, за рахунок освоєння нових прийомів, зв'язок.

У практиці проведення змагальних двобоїв хортингістами найбільш часто і активно застосовується комбінаційний, темповий, силовий, динамічний та інші стилі ведення двобою. В ході двобою їх вибір виправданий особливостями індивідуального володіння технічним арсеналом та достатнім рівнем розвитку фізичних якостей.

Таким чином, в основу кожного стилю ведення двобою закладені улюблені технічні і тактичні прийоми, використовувані хортингістом в індивідуальних варіативних комбінаційних поєднань, що створюють йому високий фон надійності при їх реалізації в умовах різних ситуацій двобою. Основу індивідуального стилю хортингіста становлять коронні атакувальні прийоми. Техніка атакувальних прийомів представлена засобами технічної підготовки, що створюють сприятливі ситуації для конкретної атакувальної дії. В основі вдосконалення техніки коронних прийомів повинні лежати ситуації, пов'язані зі збільшенням потенціалу тактичних операцій.

При створенні індивідуальних моделей технічних дій хортингіста необхідно керуватися:

- усвідомленням власної технічної оснащеності, достоїнств і недоліків підготовки;
- розумінням взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;
- усвідомленням необхідності витримки і розумного ризику, знанням варіантів поведінки в різні моменти двобою, умінням проводити розминку і регулювати психічний стан;
- здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;
- розумінням психологічної і тактичної специфіки змагальної боротьби;
- чітким уявленням про цілі підготовки та участі в змаганнях, в окремому двобої, про можливість і реальність досягнення поставленої мети.

6.1.2. Розділи базової техніки хортингу

Повний арсенал базової спортивної і прикладної техніки хортингу включає в себе 28 розділів:

1. Стілки.
2. Пересування.
3. Самостраховки.
4. Ударні частини.
5. Захватні частини.
6. Техніка рук.

7. Техніка ніг.
8. Робота тазом.
9. Робота тулубом.
10. Робота головою.
11. Захвати та звільнення.
12. Контролі.
13. Кидкова техніка.
14. Техніка боротьби в партері.
15. Утримання.
16. Больові прийоми.
17. Задущливі прийоми.
18. Комбінування прийомів.
19. Захисні технічні дії.
20. Навчальні двобої.
21. Навчальні форми хортингу.
22. Прийоми самооборони та прикладна техніка.
23. Робота зі зброєю.
24. Розбивання твердих предметів.
25. Спеціальна фізична підготовка.
26. Спеціальна акробатика.
27. Виявлення та відпрацювання індивідуальної техніки.
28. Психофізичні випробування.

Кожен розділ базової техніки складається з певного набору базових технічних елементів, які обов'язкові для вивчення та застосовуються в тренувальному процесі підготовки спортсменів хортингу.

6.1.3. Зміст базової техніки хортингу

Стійки і позиції

Позиції етикету

1. Стійка етикету.
2. Середня позиція етикету в присіді.
3. Середня позиція етикету стоячи на коліні.
4. Нижня позиція етикету сидячи на гомілках.
5. Нижня позиція етикету схрестивши ноги перед собою.

Бойові стійки

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна).
2. Перехідна позиція (лівобічна, правобічна).
3. Низька атаквальна стійка (лівобічна, правобічна).
4. Фронтальна бойова стійка.

Позиції напівстоячи

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна) в присіді.
2. Бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).
3. Фронтальна бойова стійка в присіді.
4. Фронтальна бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).
5. Фронтальна бойова стійка на колінах.

Пересування

Пересування в бойовій однобічній стійці

1. Природним кроком вперед / назад (підхід, відхід).
2. Бічним кроком у перехідній стійці вперед / назад (підхід, відхід).
3. Приставним кроком вперед / назад / у бік.
4. Скорочення / розрив дистанції (варіанти підскоків, відскоків).

5. Відходом убік і по діагоналях передньою / задньою ногою.
6. Заступом задньою ногою з розворотом (провал противника відходом з лінії атаки).
7. Кроком вперед з розворотом через спину, кроком назад з розворотом через груди.
8. Підсід під супротивника в низьку атакувальну стійку.
9. Підворот на кидок з підсідом / з включенням ноги (підніжкою, підхватом, зацепом).
10. Стрибком (поштовхом передньою / задньою ногою) уперед / у бік / назад / по діагоналях.
11. Зміна стійки (на передній / задній нозі / набіганням).

Пересування у фронтальній стійці

1. Кроком вперед / назад / по діагоналях.
2. Приставним кроком у бік (вліво, вправо).
3. Бічним кроком у перехідній стійці в сторону (вліво, вправо).
4. Зміщенням (відскоком) убік.
5. Заступом ногою назад з розворотом (провал противника відходом з лінії атаки).
6. Кроком у бік з розворотом через спину / через груди.
7. Стрибком вперед / назад / по діагоналях.
8. Підсід під противника в низьку атакувальну стійку.
9. Підворот на кидок з підсідом / з включенням ноги (підніжкою, підхватом, зацепом).

Пересування в позиціях напівстоячи

1. Пересування в бойовій однобічній стійці в присіді і на коліні:
 - кроком вперед / назад;
 - скороченням / розривом дистанції (підкроком, відкроком);
 - приставним кроком;
 - зсувом у бік – вліво / вправо / по діагоналях;
 - перекидом вперед / назад / у бік боком / по діагоналях;
 - зміна стійки (на передній / задній нозі, набіганням);
 - швидкий підйом у бойову стійку (вставання).
2. Пересування у фронтальній бойовій стійці в присіді і на колінах:
 - кроком вперед / назад / по діагоналях;
 - приставним кроком у бік (вліво, вправо);
 - зсувом у бік;
 - перекидом вперед / назад / у бік / вперед боком / по діагоналях;
 - заступом ногою назад (провал противника відходом з лінії атаки);
 - стрибком вперед / назад / по діагоналях (тільки для фронтальної стійки в присіді);
 - швидкий підйом у бойову стійку (вставання).

Самостраховки тіла від ударів

Самостраховка від ударів суперника, пом'якшення удару

1. Пом'якшення ударів у голову

Варіанти вивчення техніки:

- відведення або зсув голови від основного центру прикладання сили удару;
- приєднання до ударного руху притискаючи підборіддя до грудей м'язами шиї.

Демонстрація техніки:

- від прямого удару рукою / ногою;
- від бічного удару рукою / ногою;
- від удару знизу рукою / ногою;
- від кругового удару рукою / ногою;
- від удару коліном у стрибку / із захватом руками шиї, голови.

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

Демонстрація техніки від удару ногою: без захвата.

2. Пом'якшення ударів у тулуб

Варіанти вивчення техніки:

- локальне напруження і мобілізація м'язів тулуба;
- приєднання частини тулуба до ударного руху;
- зсув частини тулуба від основного центру прикладання сили удару.

Демонстрація техніки:

- від прямого удару в сонячне сплетіння, груди рукою / ногою;
- від бічного удару зліва / справа по ребрах, печінці, селезінці рукою / ногою;
- від удару знизу в сонячне сплетіння, по ребрах, печінці, селезінці рукою / ногою;
- від удару коліном прямого / бічного, у захваті та без захвата.

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

Демонстрація техніки від удару ногою: без захвата.

3. Пом'якшення ударів по кінцівках

Варіанти вивчення техніки:

- локальне напруження і мобілізація м'язів кінцівки;
- зсув від основного центру прикладання сили удару зміною положення кінцівки.

Демонстрація техніки:

- від прямого удару в плече, передпліччя рукою;
- від бічного удару в плече, стегно рукою / ногою;
- від прямого, бічного удару коліном в стегно у захваті та без захвата.

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

Самостраховка від ударів об підлогу при падінні

Самостраховка при падінні вперед:

- падіння з фронтальної стійки на зігнуті руки;
- падіння з фронтальної стійки на одну руку і груди;
- перекид вперед з нестійкого положення з фронтальної / бойової стійки;
- стрибок з перекидом вперед з нестійкого положення.

Самостраховка при падінні назад:

- Падіння з фронтальної стійки на долоні рук;
- Падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;
- Перекид назад з нестійкого положення з фронтальної / бойової стійки;
- Стрибок з перекидом назад із нестійкого положення.

Самостраховка при падінні на бік:

- Падіння з бойової стійки (лівобічної, правобічної) на долоню руки;
- Падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;
- Перекид боком з нестійкого положення з фронтальної / бойової стійки;
- Стрибок з перекидом боком з нестійкого положення.

Методи падіння

У базовій програмі хортингу існують три варіанти виконання самостраховки при падінні. Вони включені в екзаменаційну програму.

Варіанти самостраховки при падінні: учнівський рівень

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

Варіанти самостраховки при падінні: інструкторський рівень

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

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

- Жорстке падіння без пом'якшення назад.
- Жорстке падіння без пом'якшення на бік.
- Самостраховка стрибком у перекиді з поворотом.

Самостраховка при падінні вперед у перекиді без допомоги рук.
Самостраховка при падінні на бік у перекиді без допомоги рук.

Методи самоконтролю у двобої

Методи падіння.
Методи вистрибування.
Методи пом'якшення больового впливу.
Методи пом'якшення удару.
Методи зупинки руху противника.

Ударні частини

Ударні частини руки

1. Кулак.
2. Перевернутий кулак.
3. Долоня.
4. Ребро долоні.
5. Лікоть.

Ударні частини ноги

1. Подушка пальців.
2. Ребро ступні.
3. П'ята.
4. Підйом ступні.
5. Гомілка.
6. Коліно.

Захватні частини

Захватні частини руки

1. Кисті рук.
2. Ліктьовий суглоб.
3. Плечовий суглоб.
4. Обхват рукою і тулубом.
5. Обхват двома руками.

Захватні частини ноги

1. Колінний суглоб.
2. Обхват двома ногами.

Техніка рук

Блоки руками

1. Верхній блок уперед (передпліччям, долонею, відкидальний).
2. Нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний).
3. Середній блок внутрішній / зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний).
4. Бічний блок передпліччям верхній / середній.
5. Ліктьовий блок верхній / середній.
6. Блок передпліччям верхній / середній / бічний (верхній, середній).
7. Схресний блок (верхній, середній, нижній).
8. Прихоплювальний блок з підходом на місці та в русі.
9. Відбив коліна / ноги на місці та відходом.
10. Блок протягуванням гомілки, виведення з рівноваги.
11. Блок скороченням дистанції.

Удари руками

1. Прямий у голову / груди / стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).

2. Бічний у голову / тулуб / стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).
3. Нижній в голову / тулуб (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).
4. Розкручуванням в голову (з підходом, відходом).
5. Відкритою долонею в груди / плече / живіт.
6. Ребром долоні в тулуб / плече / стегно.
7. Ліктем прямий / бічний (в груди, плече, стегно).
8. Ліктем знизу / зверху в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно.
9. Ліктем з розвороту в тулуб, у плече.
10. Прямий удар двома руками в підборіддя.
11. Удар по блоку, пробивання блоку.
12. У стрибку прямий, бічний, нижній удари в голову.

Техніка ніг

Блоки ногами

1. Блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно.
2. Блок коліном від бічного удару ногою в тулуб.
3. Блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна.
4. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою / коліном в тулуб.
5. Накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно.

Удари ногами

1. Прямий удар коліном (в стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі.
2. Прямий удар ногою (в тулуб, у голову) на місці та в русі.
3. Бічний удар ногою (у стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі.
4. Бічний удар коліном (в стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі.
5. Удар ногою вбік (в стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі вперед і вбік, вперед-боком.
6. Удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці та в русі в розвороті.
7. Внутрішній / зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці, в русі, у розвороті.
8. Внутрішній / зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці і в русі.
9. Зворотнокруговий удар із розвороту п'ятою ноги (в стегно, в тулуб, у голову) на місці і в русі (на підході, відході).
10. Удари ногою у стрибку:
 - прямий удар ногою;
 - бічний удар ногою;
 - удар ногою вбік (в тулуб, у голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.
11. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.
12. Внутрішній / зовнішній круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку.
13. Зворотнокруговий удар із розвороту п'ятою ноги (в тулуб, в голову) у розкрученому стрибку.

Техніка тулуба

Ухили тулубом

1. Ухил тулубом в бік.
2. Ухил тулубом назад.
3. Нирок під руку, що б'є.

Способи ухилів тулубом

- Рух назад.
- Рух у бік.
- Рух всередину.
- Рух назовні.
- Рух вниз.

Тримання балансу рівноваги тазом

Удари тазом

Техніка голови та шиї

Контролі у партері:

- скроневою частиною голови;
- лобною частиною голови;
- підборіддям.

Принципи нанесення удару головою:

- проникаючий;
- колючий;
- проносний.

Захвати та звільнення

1. Однойменний прямий захват передпліччя.
2. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.
3. Захват шиї (контроль голови).
4. Прямий захват обох ніг.
5. Захват руки під плече.
6. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече).
7. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).
8. Захват тулуба двома руками.
9. Захват тулуба ззаду просмикування руки.
10. Захват шиї і тулуба.
11. Захват шиї передпліччями в замок, відхід від захвата шиї.
12. Захват обох передпліч рук.
13. Захват руки з просмикування на себе.
14. Захват ноги з просмикування на себе.
15. Захват кисті.
16. Захват ступні (у партері).
17. Прямий захват руки та тулуба (спереду, збоку, ззаду).
18. Прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду).
19. Захват тулуба ногами в замок (в стійці, у партері).

Сполучення рук при захватах

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

Звільнення від захватів і обхватів входить в якості складової частини в безліч технічних дій тренувальної програми хортингу. Періодично, слід тестувати себе, проводячи захвати максимально сильно, але, під час демонстрації кидків, ступінь зусилля повинна бути середньою.

Способи звільнення від захватів

1. Звільнення від захвата обертанням передпліччя.
2. Звільнення від захвата входом.
3. Звільнення від захвата зведенням рук.
4. Звільнення від захвата ріжучим рухом.
5. Звільнення від захвата поштовхом.
6. Звільнення від захвата круговим рухом.
7. Звільнення від захвата скручуванням тіла.
8. Звільнення від захвата викручуванням руки.

9. Звільнення від захвата вкручуванням.
10. Звільнення від захвата больовим впливом.

Тренуючись у техніці звільнень від захватів слід звертати увагу на те, щоб після кожного прийому, атакуючий втрачав рівновагу, а виконуючий звільнення постійно зберігав баланс.

Контролі

Хортинг також включає в себе розділ роботи тілом, до якого відносяться різні способи нанесення ударів або поштовхів стегном, спиною і плечем.

Форми контролів

1. Больові дії на суглоби пальців.
2. Больові дії на ліктьовий суглоб.
3. Больові дії на зап'ясток.
4. Больові дії на плечовий суглоб.
5. Задушення і здавлювання.
6. Блокувальні рухи.
7. Ударні рухи.

Для ефективного виконання технічних дій хортингу необхідно працювати всім тілом і обома руками, виходити з лінії можливої атаки супротивника і виводити його з рівноваги.

Кидки

Характеристика кидкової техніки

Форми кидків:
Кидки ногами
Кидки стегном
Кидки плечем
Захвати за ноги
Перекидання атакою ніг з позиції лежачи
Кидки з падінням
Кидки переворотом руками

Форма кидків ногами першого рівня

Підбив ноги «відхват»
Підніжка під обидві ноги
Бічний переворот
Зачеп гомілкою зсередини
Передня підніжка
Зачеп зовні
Зачеп зсередини рухом всередину

Принципи кидків

Виведенням з рівноваги
Підбивом
Підставкою і поштовхом
Завантаженням
Больовим впливом

Підготовка до виконання кидка

Виведення з рівноваги
Виведення з рівноваги з зачепом обох ніг
Виведення з рівноваги захватом стегна і поштовхом
Перекидання захватом п'яти

Перекидання упором в коліно
Виведення з рівноваги зворотним захватом ніг

Виведення з рівноваги

Базова форма виведення з рівноваги є необхідним вступним етапом для освоєння майже всіх технічних дій кидкової техніки хортингу. У базовій техніці використовують вісім основних напрямків виведення з рівноваги

Методи виведення з рівноваги:
Виведення з рівноваги вперед.
Виведення з рівноваги назад.
Виведення з рівноваги вправо.
Виведення з рівноваги вліво.
Виведення з рівноваги вправо вперед.
Виведення з рівноваги вліво вперед.
Виведення з рівноваги вправо назад.
Виведення з рівноваги вліво назад.

Виконуючи техніку виведення з рівноваги, важливо зберігати пряме положення тіла і стежити за тим, щоб не втратити власний баланс в процесі руху. Виведення з рівноваги проводиться рухом всього тіла, а не тільки руками. Синхронізація рухів всього тіла є важливим аспектом, на який необхідно звернути увагу в процесі тренування.

Класифікація кидкової техніки

Перекидання і звалювання.
Кидки за допомогою ніг.
Кидки за допомогою тулуба.
Кидки переверотом.

Перекидання і звалювання

Збивання з ніг і переводи у партер. Захвати за ноги в реальній ситуації при такій техніці розраховані на противника в русі. Руки в основній техніці майже не використовуються для ривка за ноги, і кидок виконується виведенням з рівноваги рухом всього тіла. Руки в даному випадку виконують роль перепони, що не дозволяє супротивникові відійти та відновити баланс. Всі прийоми цього розділу припускають перекидання за рахунок виведення з рівноваги. Відривати захоплену ногу від поверхні можна в той момент, коли супротивник вже падає і, отже, це не потребує докладання сили.

Перекидання

1. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу (стегно, п'яту).
2. Перекидання прямим захватом двох ніг руками та поштовхом плеча в живіт.
3. Перекидання зворотним захватом двох ніг руками та поштовхом тулуба в живіт.
4. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу рукою і зацепом за другу ногу ногою.
5. Перекидання поштовхом назад через ногу.
6. Перекидання на бік упором ступнею в коліно захватом руки і шиї зверху.
7. Перекидання назад упором коліна під коліно захватом тулуба ззаду.
8. Перекидання на бік через ногу захватом тулуба ззаду.

Звалювання

1. Пряме звалювання завантаженням захватом руки і шиї зверху.
2. Бічне звалювання завантаженням захватом руки і шиї збоку.
3. Звалювання назад завантаженням зацепом ноги під коліно та захватом руки і шиї зверху.
4. Звалювання назад завантаженням упором коліна під коліно та захватом шиї ззаду.

Кидки за допомогою ніг

1. Підсічка ноги зовні.

2. Підсічка ноги зсередини (однойменна, різнойменна).
3. Бічна підсічка.
4. Бічна підсічка в такт кроків.
5. Задня підсічка.
6. Підсічка під опорну ногу із захватом ноги.

Зачепи

1. Зачеп ноги зовні (однойменний, різнойменний).
2. Зачеп ноги зовні розвернувшись.
3. Зачеп ноги зсередини (однойменний, різнойменний).
4. Зачеп ноги зсередини із захватом опорної ноги.
5. Зачеп ноги зсередини розвернувшись.

Підніжки

1. Підніжка передня.
2. Підніжка задня.
3. Підніжка бічна (однойменна, різнойменна).

Підхвати

1. Підхват стегном спереду під одну ногу захватом руки і шиї, руки і тулуба.
2. Підхват стегном спереду під дві ноги захватом руки і шиї, руки і тулуба.
3. Підхват стегном між ніг.
4. Підхват стегном збоку (зовнішній, внутрішній).
5. Підхват стегном ззаду (зовнішній, внутрішній).

Кидки упором ногою

1. Кидок упором ногою в стегно зсередини.
2. Кидок упором гомілкою між ніг.
3. Кидок упором ступнею в живіт.
4. Кидок розгинанням зацепом ноги зсередини.
5. Кидок підбивом упором під дві ноги (ножиці).
6. Кидок перекидом вперед упором стегном між ніг.

Кидки за допомогою тулуба

Кидки підбивом тазом

1. Підбив тазом спереду розвернувшись – кидок через стегно.
2. Підбив тазом спереду – кидок прогином.
3. Підбив тазом збоку – бічний кидок назад.
4. Підбив тазом ззаду – кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину.

Кидки через спину

Ця форма кидків через спину використовує послідовності, схожі на попередні. У процесі тренування будь-якої техніки необхідно акцентувати увагу на тому, щоб зберігати рівною спину.

1. Кидок через спину захватом руки на плече (зі стійки, з колін).
2. Кидок через спину захватом руки під плече з падінням.
3. Кидок через спину захватом руки та шиї з падінням.
4. Кидок переверотом через спину – «млин» зі стійки, з колін.
5. Кидок переверотом через спину зворотним входом.

Кидки переверотом

Перевероти захватом тулуба

1. Переверот захватом тулуба спереду.
2. Переверот захватом тулуба збоку.
3. Переверот захватом тулуба ззаду.

4. Переворот захватом тулуба між ногами спереду.
5. Переворот захватом тулуба між ногами ззаду.

Перевероти захватом ніг

1. Переворот захватом ноги зовні.
2. Переворот захватом ноги зсередини.
3. Переворот захватом двох ніг.
4. Переворот зворотним захватом двох ніг.
5. Переворот зворотним захватом ноги між ногами.

Для ефективного виконання технічних дій необхідно працювати всім тілом і обома руками, йти з лінії можливої атаки противника та виводити його з рівноваги. При цьому застосовують принцип використання інерції руху противника.

Техніка боротьби в партері

Позиції партеру

1. Верхня базова позиція партеру(верхом).
2. Нижня базова позиція партеру.

Перекидання з положення лежачи

Перекидання важелем ноги.
Перекидання підбивом у підколінний згин.
Перекидання обвивом ноги.
Вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки.
Вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином на мосту.

Утримання

1. Утримання за шию і руку.
2. Утримання за шию і тулуб.
3. Утримання поперек.
4. Зворотнє утримання за шию і руку.
5. Виходи з утримання.

Больові прийоми

Принципи контролю кінцівки:
Перегинання проти природного згину.
Згинання в природному напрямку.
Викручування кінцівки назовні.
Викручування кінцівки всередину.
Здавлення м'яких тканин і обмеження нервів.

Больові прийоми на руку

1. Больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху.
2. Больовий прийом на ліктьовий суглоб схресно зворотним захватом руки.
3. Больовий прийом на ліктьовий суглоб, зацепом руки ногою.

Больові дії на ліктьовий суглоб

Важіль ліктя боком.
Важіль ліктя обвиваючись.
Важіль ліктя захватом пахвою (під плече).
Хрестоподібний важіль ліктя.
Важіль ліктя через плече.

Уходи від больових прийомів на руку.

Больові дії на суглоби пальців.
Больові дії на ліктьовий суглоб.
Больові дії на зап'ястя.
Больові дії на плечовий суглоб.

Больові дії на плечі

Вивертання плеча назовні замком.
Вивертання плеча назовні захватом під пахву (під плече).
Вивертання плеча назовні зовнішнім обвивом.
Заклад руки за спину.
Перекидання закладом руки через плече.

Больові прийоми на ногу

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям (ущемлення ахілового сухожилля).

Задушливі прийоми

Методи задушливих впливів:

Дихальне удушення.

Кров'яне (артеріальне) удушення.

Дихальне удушення передбачає здавлювання дихального горла, що призводить до втрати свідомості через нестачу кисню.

Кров'яне удушення – це передавлення сонних артерій, що призводить до втрати свідомості через припинення надходження крові в головний мозок.

Удушення здавленням тіла в області діафрагми і легенів. У разі здавлювання тіла травмуються внутрішні органи.

1. Задушливий прийом захватом шиї зверху.
2. Задушливий прийом захватом шиї ззаду.
3. Задушливий прийом захватом шиї ногами в замок.
4. Задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду.

Задушливі прийоми ззаду

Удушення передпліччям ззаду
Удушення замком ззаду «без захвата за одяг»
Удушення коміром ззаду
Удушення упором з під плеча
Хрестоподібне удушення ззаду переворотом збоку

Задушливі прийоми спереду

Удушення передпліччям двох рук
Удушення двома ногами
Удушення хрестом долонями до себе
Здавлювання тулуба обома ногами
Удушення хрестом

Комбінування прийомів

Методи комбінування прийомів техніки хортингу

Хибна і реальна атака.

Атака після підготовки (використання фінтів і обманів):

- після імітації удару в іншу ціль, що створює пролом в обороні;
- нанесення удару в одну і ту ж ціль, змінюючи напрямок і /або ритм однією і тією ж кінцівкою, це дозволяє обійти блоки;
- атака іншою кінцівкою, після імітації в ту ж саму ціль;
- зміна м'язового зусилля (після млявого руху, на який суперник не реагує, вибухом легше досягти результату атаки).

Реальна атака та дії, відповідно реакції противника.
Програмована реакція супротивника на першу атаку і наступна реальна атака.

6.2. Принципи виконання й методика вивчення базових стійок

Тренування в хортингу, проведення навчально-пізнавальних, навчально-тренувальних занять та проведення навчальних і змагальних двобоїв супроводжується постійним використанням стійок та змінами позицій. Методика хортингу передбачає вивчення стійок як дисциплінарного, так і спортивного характеру. Стійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття.

Стійки етикету, що використовуються у навчально-тренувальному процесі хортингу:

- стійка етикету (верхня позиція етикету стоячи);
- середня позиція етикету (стійка на коліні);
- нижня позиція етикету, яка в свою чергу буває двох різновидів:
 - сид на гомілках;
 - сид піджавши ноги.

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

- одностороння бойова стійка (лівобічна, правобічна);
- фронтальна бойова стійка;
- перехідна позиція;
- низька атакувальна стійка.

Застосування та швидка зміна цих чотирьох стійок складає пересування та маневрування під час роботи з суперником. Для того, щоб упевнено застосовувати елементи пересувань та підтримувати необхідну стійкість, на тренуваннях відпрацьовуються варіанти даних стійок: широка та вузька стійка, висока та низька стійка.

При виконанні базових стійок дуже важливо розуміти правильність:

- положення тіла й кінцівок;
- застосування односторонньої бойової стійки, фронтальної стійки, перехідної позиції та низької атакувальної стійки в ситуаціях двобою.

6.2.1. Стійка етикету (верхня позиція етикету)

Положення тіла й кінцівок. У стійці етикету ступні розташовані на ширині плечей носками злегка назовні й у розслабленому стані, ноги – як продовження тіла. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, позиція ступнів може незначно відхилятися від ширини плечей у зовнішню або внутрішню сторону, залежно від конституції тіла людини, для прийняття максимально стійкого положення. Коліна також розслаблені, але максимально рухливі, готові до прийняття бойової стійки. Одна нога не повинна бути поперед іншої.

Тіло повинне бути розслаблене, але готове до будь-якого можливого руху, виконання захисту, нанесення удару в атаці. Плечі розслаблені й опущені вниз під вагою розслаблених рук. Кулаки злегка стиснуті. Підборіддя підняте, постава пряма, погляд – прямо перед собою. Подих вільний, природний і здійснюється животом.

Перебуваючи в стійці етикету, необхідно бути психологічно пильним у кожному мить – принцип постійної готовності до дії. Стійка етикету одночасно є стійкою готовності.

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

6.2.2. Середня позиція етикету (стійка на коліні)

Положення тіла й кінцівок. Для того, щоб прийняти середню позицію етикету, спортсмен повинен зі стійки етикету встати на одне коліно, відвівши ліву або праву ногу назад. Відведена нога спрямована чітко назад, її ступня розташована вертикально з упором подушкою пальців у підлогу, п'ята направлена вгору. Коліно передньої ноги спрямоване вперед, її ступня

повністю стоїть на підлозі. Тулуб розташований вертикально, плечі опущені. Положення рук може бути таким же як і в стійці етикету – руки в кулаках опущені вниз, можна однойменно рукою в кулак або обидві руки покласти на коліно. Спина тримається прямо, подих вільний животом.

Застосування стійки. Середня позиція етикету застосовується у випадку, якщо тренер показує техніку перед шеренгами вишикуваних спортсменів, а учасники тренування, які стоять в перших шеренгах, закривають огляд іншим. У цьому випадку тренер може дати команду першим двом шеренгам стати на коліно. Позиція також застосовується секундантом, який перебуває біля змагального майданчика, для того, щоб не закривати огляд глядачам. Дана позиція може застосовуватися при відпрацьовуванні ударів ногами, вдосконаленні переходів у нижній бойовій стійці, інших методичних прийомах тренування.

6.2.3. Нижня позиція етикету

Нижня позиція етикету буває двох різновидів:

- сід на гомілках;
- сід піджавши ноги.

Нижня позиція етикету «сід на гомілках»

Положення тіла й кінцівок. Для того, щоб прийняти нижню позицію етикету «сід на гомілках», спортсмен зі стійки етикету повинен встати спочатку на праве, потім на ліве коліно по черзі, і плавно опустити таз, сівши на свої гомілки. Ступні при цьому можуть бути витягнуті й п'ята перебувають безпосередньо під тазом. Ступні також можуть бути уперті носками в підлогу. Спина тримається прямо, зберігаючи поставу, подих вільний животом. Положення рук може бути таким же як у стійці етикету – руки в кулаках вільно опущені вниз уздовж тіла. Обидві руки в кулаках дозволяється класти на коліна. Відстань між колінами може бути підбрана спортсменом індивідуально (приблизно від 5 до 30 см).

Нижня позиція етикету «сід піджавши ноги»

Положення тіла й кінцівок. Для того, щоб прийняти нижню позицію етикету «сід піджавши ноги», спортсмен зі стійки етикету повинен встати спочатку на праве, потім упором лівої руки у підлогу допомогти тазу опуститися на підлогу, підтягуючи одночасно ліву ногу до таза. Потім швидким рухом правої руки підтягти праву ногу до лівої ноги, відвівши коліна в сторони. Необхідно перевірити рівномірність вигинів ніг у колінах, щоб положення сидінь виглядало симетрично. Ноги при цьому повністю розслаблені. Спина пряма. Руки зібрані в кулаках можуть лежати на підібраних ступнях і бути висунутими злегка вперед, для підтримки рівноваги й рівного положення тулуба. Подих вільний животом. Погляд зосереджений у необхідному напрямку.

Застосування стійки. Нижня позиція етикету застосовується при поясненні тренером навчального матеріалу, при виконанні медитації та в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

6.2.4. Бойова стійка (лівобічна, правобічна)

Положення тіла й кінцівок. Бойова стійка – оптимальне зручне положення всіх частин тіла спортсмена, при якому він може ефективно виконувати будь-які технічні дії у двобої.

У ході двобою в спортсмена часто з'являється необхідність зміни стійки з лівобічної на правобічну.

У класичній бойовій стійці хортингу передня ступня спрямована в напрямку атаки, направлена на суперника. Таке положення передньої ступні збільшує маневреність і, при необхідності зміни позиції або виконання розвороту у зворотну сторону при атаках з розкручуванням, дозволяє безперешкодно рухатися навколо центральної осі як в одну, так і в іншу сторону. Задня ступня розвернута приблизно під кутом 45° до лінії атаки на ширині, зручній для спортсмена. При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги для його можливого швидкого пересування вперед та назад. Ноги злегка зігнуті в колінах, вага тіла перебуває на передніх частинах ступнів, п'ята передньої та задньої ноги в будь-який момент готова відірватися від підлоги й виконати рух. При такому розташуванні ступнів щодо лінії атаки та рівномірному розподілі маси тіла на обидві ноги можливе виконання

без додаткової підготовки всіх ударів передньою ногою, задньою ногою, задньою ногою з розворотом. Місце перетинання поздовжньої та поперечної осі відповідає проекції центра мас на горизонтальну поверхню і є місцем відліку при виконанні пересувань. Тулуб трохи нахилений вперед і розвернутий навколо вертикальної осі під кутом 45° до лінії атаки, спина пряма. Плечі розслаблені й подані трохи вперед. Переднє плече розташоване ледве вище заднього й прикриває підборіддя. Голова трохи нахилена вперед. Руки зігнуті в ліктях і захищають передпліччями тулуб. Кисті розслаблені й зібрані в кулаки, нахилені трохи всередину й спрямовані ударною поверхнею вперед. Кулак передньої руки знаходиться на рівні однойменного плеча, кулак задньої руки захищає підборіддя. Розвернуте щодо вертикальної осі положення тулуба дає можливість для виконання ударів руками без замаху, виконання прямих захватів рук і тулуба в стійкому положенні. Глибина положення тулуба в стійці перевіряється в такий спосіб: рівномірно присісти на обох ногах до моменту торкання підлоги коліном задньої ноги. Коліно задньої ноги й п'ята передньої ноги приблизно повинні бути розташовані неподалік одне від одного. Така глибина положення тулуба в бойовій стійці дає можливість легко пересуватися, зберігаючи стійкість і якісно виконувати тактичні дії. Зігнуті в колінах ноги дозволяють уникнути можливих травм колінних суглобів при підсіканнях з боку супротивника. Зібране положення рук, плечей, голови є необхідною умовою для успішних атакуювальних і захисних дій. Перебувати в бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, у постійній готовності до активних дій. Такий стан дозволяє уникнути передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися в потрібний момент, розвинути максимальну початкову швидкість удару в атаці. В другому раунді хортингу, де дозволені захвати й кидки, положення рук можуть часто змінюватися, формування кистей можуть бути як у кулаках, так і з розкритими долонями, готовими до виконання захватів. З набуттям хортингістом змагального досвіду бойова стійка приймає певну стійку позицію, у якій спортсмен хортингу може довго перебувати, ефективно захищатися й нападати. Така стійка випрацьовується на основі його індивідуальних морфологічних особливостей і відповідає його індивідуальній манері ведення двобою.

Застосування стійки. Бойова лівобічна й правобічна стійка застосовується у двобої для виконання технічних дій на дальній і середній дистанції, на навчально-тренувальних заняттях для відпрацювання захистів і атак, підготовки стартового положення для проведення кидка.

6.2.5. Фронтальна бойова стійка

Положення тіла й кінцівок. У фронтальній стійці ступні розташовані на ширині плечей, вага тіла знаходиться на передній частині ступнів, ноги злегка зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях і мають приблизно симетричне положення стосовно центральної осі. Кисті рук стислі в кулаках або з розкритими долонями для виконання прямих захватів супротивника. Лікті при цьому закривають тулуб із двох сторін, кулаки або кисті перебувають біля підборіддя й контролюють його захист. Спина пряма, подих вільний й чергується животом або животом і грудьми, залежно від ситуації двобою: здійснення нападу чи прийняття атаки. У фронтальній стійці хортингіст повинен уміти виконати будь-який удар у будь-яку сторону, бути готовим при атаці швидко перейти вперед у бойову стійку з ударом, при захисті – піти з лінії атаки й миттєво контратакувати або піти назад у бойову стійку, заздалегідь готовлячи контратаку. У цій стійці часто виконуються атакуювальні дії на ближній дистанції, тому небезпечно тримати підборіддя без прикриття рук. У ході двобою фронтальна стійка може змінюватися за шириною або в позиції ступнів. Часто буває необхідно виставити ступню на половину своєї довжини вперед або назад, залежно від зміни кута атаки й кута прикладання сили.

Застосування фронтальної бойової стійки. Фронтальна бойова стійка застосовується для ведення двобою на ближній і середній дистанції, відпрацювання базової техніки хортингу на навчально-тренувальних заняттях. Стійка також широко застосовується для тренування спарингової витривалості, багаторазового повторення базової техніки за певний термін часу.

6.2.6. Перехідна позиція

Положення тіла й кінцівок. У перехідній позиції ступня передньої ноги ставиться в положення, зручне для підходу вперед або назад. Відстань між ступнями залежить від довжини кроку. Якщо необхідно підійти або відійти швидше, то довжина перехідного кроку більше, якщо повільніше, то довжина перехідного кроку менше й залежить від вибору дистанції до

суперника. У перехідній позиції центр ваги може бути як на передній, так і на задній нозі. При переході в цій стійці спортсмен повинен контролювати рухи суперника, для того, щоб при зміні ситуації двобою змінити довжину кроку перехідної позиції. Переходити можна в бойовій стійці вперед та назад, у фронтальній стійці – вліво й вправо. Варіанти переходу й напрямок залежить від кута необхідного пересування: під гострим кутом, по діагоналі тощо. У перехідній позиції руки в кулаках знаходяться біля підборіддя, готові в будь-який час блокувати удар. Тулуб тримає рівновагу, погляд спрямований у напрямку пересування.

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

6.2.7. Низька атакувальна стійка

Положення тіла й кінцівок. У низькій атакувальній стійці задня ступня стоїть на подушці пальців у стійкому положенні, а передня ступня щільно знаходиться всією ступнею на поверхні підлоги. За рахунок рівного тулуба вага тіла розташована не повністю на передній нозі, а ближче до середньої лінії. Ноги сильно зігнуті в колінах. Коліно передньої ноги спрямоване в напрямку атаки, коліно задньої ноги спрямоване в підлогу. Руки зібрані в кулаки і зігнуті в ліктях, знаходяться біля підборіддя. З низької атакувальної стійки зручно наносити дальні удари руками, брати дальні захвати, і при цьому є запас стійкості для подальшого виведення суперника з рівноваги й продовження атаки. Підборіддя злегка прикрите переднім плечем, погляд – у напрямку атаки.

Застосування низької атакувальної стійки. Низька атакувальна стійка застосовується для нанесення ударів руками на дальній дистанції двобою, вибору дистанції при підході до суперника й початку атаки. Стійка також широко застосовується для тренування ніг і напрацювання ударів ногами з додатковим навантаженням, тренування стійкості в навчальних заняттях, тренування атак руками з дальньої дистанції (ударів і прямих захватів), тренування пересувань з додатковим навантаженням для відпрацювання стійкості та балансу атакувальної позиції.

6.3. Принципи виконання й методика вивчення базових пересувань

Під час проведення двобою хортингісти виконують швидкі пересування, маневрують, застосовуючи різноманітну ударну та кидкову техніку. Всі пересування автоматично на підсвідомому рівні підбираються організмом з урахуванням зручності та стійкості. В методиці хортингу існує багато засобів тренування та вдосконалення пересувань, комбінувань маневрів та підбору зручної дистанції для ефективної атаки ударом або кидком. Всі ці пересування вивчаються у певній послідовності за окремими видами кроків, а також подальшим переміщенням ваги тіла з ноги на ногу. Всі маневри, які застосовуються в двобої можна класифікувати на дві частини: пересування в однобічній (лівобічній та правобічній) і фронтальній стійці. Однобічна бойова стійка характеризується розміщенням ступнів ніг, однієї вперед до суперника, другої – назад, а також використання бічного розвороту тулуба у залежності від позиції. Фронтальна бойова стійка зумовлює розміщення ваги тіла посередині між ногами, приблизно рівного розміщення ступнів на одній лінії по відношенню до суперника. І однобічна, і фронтальна стійки можуть бути різними по ширині та висоті: широка або вузька стійка, висока або низька стійка. В залежності від необхідності виконання прийомів всі стійки можуть змінюватися як по ширині, так і по висоті. Наприклад, для нанесення дальнього удару рукою, необхідно якомога вище знаходитися на ногах, тобто у високій, і не фронтальній, а однобічній стійці. І навпаки для ефективного проведення кидка через спину необхідно прийняти низьку однобічну стійку, взяти щільний захват і, з підворотом розвернутися спиною до суперника, ще нижче присісти у фронтальне або у бічне стартове положення кидка і виконати кидок. Всі пересування відповідно до програми хортингу вивчаються у послідовності та варіативності застосування.

1. Пересування у однобічній бойовій стійці пропонуються до навчання у наступних варіантах:

– пересування кроком (підхід, відхід) – виконується простим кроком вперед або назад, який є природним для людини;

– пересування підкроком та відкроком (скорочення, розрив дистанції) – виконується швидкісним рухом ноги, яка знаходиться першою по ходу руху, тобто, якщо рух вперед, то передньою ногою, а якщо рух назад – то задньою;

– пересування приставним кроком (вперед, назад) – виконується приставляючи відстаючу ногу приблизно на одну лінію з тією ногою, яка буде виконувати основне пересування;

– пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків) – виконується відштовхуванням відстаючої ноги від підлоги та подальшим стрибковим рухом передньої ноги по ходу пересування;

– вільне пересування човниковими стрибками – прості рухові маневрування вперед і назад;

– пересування бічним кроком (підхід, відхід схресним кроком) – виконується переходом бічним кроком, що дозволяє трохи схрещувати ноги, але зберігати цілісність стійки;

– пересування вбік (передньою, задньою ногою) – виконується підкроком вбік (вліво, вправо);

– зміна стійки (на місці й набіганням) – варіанти зміни стійки не відходячи від суперника для підбору правильної дистанції та сторони для атак;

– повороти й розвороти – здійснюються для контролювання суперника та напрямку його атак в момент небезпечного маневрування. Повороти та розвороти в хортингу вивчаються у такій послідовності:

– зміна кута атаки передньою ногою;

– зміна кута атаки задньою ногою;

– поворот під кутом 180° (розворот);

– зміна кута атаки в захватній ситуації.

2. Пересування у фронтальній стійці здійснюються за напрямками: вперед і назад, вліво, й вправо. Пересування у фронтальній стійці вперед і назад виконується кроком або стрибком.

Пересування кроком:

– пересування у фронтальній стійці вперед;

– пересування у фронтальній стійці назад.

Пересування стрибком:

– пересування у фронтальній стійці стрибком вперед;

– пересування у фронтальній стійці стрибком назад.

Пересування у фронтальній стійці вбік виконується вліво або вправо (а також по діагоналі) наступними способами:

– пересування підкроком (зсувом, відскоком) – відхід з лінії атаки, який виконується зсувом вліво чи зсувом вправо;

– пересування приставним кроком вбік, що виконується приставним кроком вліво або приставним кроком вправо;

– пересування бічним кроком, що у свою чергу розрізняються на:

– пересування вліво у фронтальній стійці заступом вперед;

– пересування вправо у фронтальній стійці заступом вперед;

– пересування вліво у фронтальній стійці заступом назад;

– пересування вправо у фронтальній стійці заступом назад.

Дані базові пересування у свою чергу комбінуються у різного роду сполучення і під час проведення двобою приймають вільну форму пересування. Для підвищення хортингістами свого кваліфікаційного рівня на іспитах та атестаціях їм необхідно продемонструвати не тільки знання окремих пересувань у стійках, а реальне використання стійок та пересувань в підборі дистанції для проведення захистів і ефективних атакуючих дій ударами та кидками.

6.3.1. Пересування в бойовій стійці. Загальні принципи

При проведенні двобою хортингу пересування грають величезну роль. Хортингіст повинен вміти швидко скоротити дистанцію та атакувати, миттєво піти від атаки супротивника або ж навпаки, наздогнати відступаючого супротивника. Хортинг дуже жорсткий вид спорту, і запізнювання в пересуваннях, так само як і невміння постійно підтримувати стійку позицію, майже завжди загрожує поразкою. Пересування в хортингу дуже різноманітні, отже арсенал техніки пересувань, що входить у базовий розділ надто широкий та складний для вивчення. Але існують певні принципи пересувань, які учень має знати перед тим як почати змагальну діяльність. Наприклад, рух вперед краще починати ногою, яка стоїть попереду, слідом за нею, миттєво, підтягується задня нога. Кожна фаза такого руху повинна фіксувати хортингіста в

бойовій стійці. Рух вліво починає нога, що стоїть ліворуч, слідом за нею підтягується нога, що стоїть праворуч, і навпаки. Підсумовуючи вищесказане, можна вивести загальні правила пересувань: першою крокує нога, що стоїть ближче до напрямку руху. Сам рух починається з поштовху дальньої ноги. Кроки мають бути вільними і рівними по довжині, що забезпечить вам збереження бойової стійки в будь-який момент руху. М'якість пересувань і відчуття готовності атакувати, зарядженості на обмін ударами та кидкові дії забезпечить правильну постановку ступні, що розподіляє вагу на передню частину тіла. Крім звичайних пересувань вперед-назад, вліво-вправо, вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво тощо, в хортингу використовуються кроки, підкроки, підскоки, злиті ковзання, повороти, обертання зі зміщенням центру атаки як на лівій, так і на правій нозі. Як правило, у кожного існує одна позиція, в якій хортингіст і проводить весь двобій. Звичайно, бойова стійка може видозмінюватися залежно від індивідуальних якостей спортсмена, але вимоги, які пред'являються до неї, залишаються одні й ті ж – це повинна бути впевнена стійка позиція, що дозволяє легко і економно пересуватися в будь-якому напрямку. Положення рук і ніг у ній повинне забезпечувати максимальний захист і одночасно готовність атакувати в будь-який момент. Хортингіст може перебувати як у лівобічній, так і в правобічній позиції. За вимогами базової техніки хортингу в бойовій стійці ступні розташовані майже паралельно, носок передньої ступні спрямований на супротивника. П'ята задньої ноги може бути дещо підведена. Ноги злегка зігнуті в колінах. Вага тіла розподілена на обидві ноги практично рівномірно. Це дозволяє успішно атакувати і контратакувати як з лівої, так і з правої ноги чи руки. Тулуб злегка розвернутий лівим плечем до супротивника, таз трохи поданий вперед, що дає відчуття контролю рівноваги. Голова ледь нахилена вперед, підборіддя опущене вниз. Лікті захищають тулуб, кулак задньої руки знаходиться біля підборіддя або скроні. Всі ці вимоги є орієнтовними для спортсменів-новачків та середнього рівня. Досвідчені фахівці, які багато років тренуються, вже відпрацювали саме свою зручну бойову стійку, в якій легко рухатися та швидко пересуватися по хорті. Для уникнення помилок на початковому етапі навчання при пересуванні в двобій необхідно слідкувати за тим, щоб не привчатися розслаблятися та ставити ноги на п'яти. Не треба робити занадто широкі кроки, не треба сильно згинати коліна при пересуваннях у бойовій стійці, не треба перехрещувати ноги. Необхідно постійно слідкувати за тим, щоб не порушувати положення тулуба. При підскаках не слід високо підстрибувати, волочити ноги, робити занадто довгі рухи, складати ноги разом і перехрещувати їх. На всіх етапах тренування пересувань необхідно шліфувати вміння легко та швидко переміщатися, контролюючи положення кінцівок. Це може бути частиною розминки та розігрівання, наприклад – двобій з тінню, або завершальною вправою, коли хортингіст набув втомленості, але продовжує контролювати свою здатність правильно рухатися. Для більш поглибленого навчання пересувань у двобій хортингу існує певна послідовність методики вдосконалення рухів та кроків, а також змін положень тулуба та плечового поясу. Бойова стійка характеризується не тільки положенням ступнів та ніг, а й тулуба та плечового поясу по відношенню до супротивника. Технічний арсенал пересувань у бойовій стійці базової техніки хортингу пропонує до навчання перелік варіантів пересувань:

- пересування кроком (підхід, відхід);
- пересування підкроком (скорочення/розрив дистанції);
- пересування приставним кроком (вперед, назад);
- пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків);
- вільне пересування човниковими стрибками;
- пересування бічним кроком (підхід, відхід);
- пересування вбік (передньою, задньою ногою);
- зміна стійки (на місці й набіганням);
- повороти й розвороти.

1. Пересування кроком (вперед, назад – підхід, відхід)

При виконанні кроку вперед для підходу до суперника з бойової стійки необхідно перенести вагу тіла на передню ногу й задньою ногою виконати крок вперед, відразу розташувачи ступню на зручному стійкому положенні від задньої ступні. Положення тулуба й рук змінюється в дзеркальному відображенні. Коли задня ступня при виконанні кроку перетинає центральну лінію, руки стають симетрично, закриваючи ліктями тулуб, а кистями з відкритими долонями або зібраними в кулаки закривають підборіддя.

При виконанні кроку назад для відходу від суперника в бойовій стійці необхідно перенести вагу тіла на задню ногу й передньою ногою виконати крок назад, відповідно прийнявши стійку бойову позицію.

2. Пересування підкроком (скорочення/розрив дистанції)

Скорочення дистанції – найпоширеніший і швидкий спосіб переміститися до суперника на відстань, зручну для атаки. Для цього, перебуваючи в бойовій стійці, необхідно швидко перемістити вагу тіла на задню ногу й, відірвавши передню ступню від поверхні підлоги, відштовхнутися задньою ногою й переміститися, зберігаючи ту ж бойову стійку, у якій перебували в стартовому положенні. Відстань, необхідна для пересування, регулюється силою поштовху задньої ноги. Ноги при пересуванні злегка зігнуті в колінах, задня нога при цьому відштовхується від підлоги подушкою пальців на підшві ступні. Руки при пересуванні не міняють свого положення, зігнуті в ліктях і знаходяться зібраними в кулаках біля підборіддя.

Розрив дистанції – застосовується для швидкого відходу від атаки суперника на коротку відстань. Для того, щоб розірвати дистанцію не спотворюючи бойову стійку, необхідно відірвати задню ногу від підлоги й відштовхнутися назад передньою ногою. Відстань, необхідна для відходу від прямого удару, регулюється силою поштовху передньої ноги. Звичайно після швидкого розриву дистанції у двобої слідує задалегідь підготовлена контратака, тому при пересуванні необхідно не відпускати з під контролю дії суперника, передбачаючи можливе продовження атаки.

3. Пересування приставним кроком (вперед, назад)

Пересування приставним кроком вперед виконується в бойовій стійці для підходу до суперника, не змінюючи позиції. Для пересування приставним кроком вперед задня нога відривається від підлоги й приставляється ближче до передньої ноги, а передня нога після цього відразу виставляється вперед. Задня нога може приставлятися безпосередньо поруч із передньою ногою, ступні при цьому можуть перебувати разом. Задня нога може приставлятися, наблизившись до передньої ноги на відстань, необхідну для початку атаки.

Пересування приставним кроком назад виконується у зворотній послідовності: передня нога приставляється назад до задньої ноги на відстань, необхідну для пересування відстань або приставляється поруч із задньою ногою, після чого задня нога відставляється назад, і спортсмен зберігає бойову стійку після пересування.

4. Пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків)

Пересування наскоком у правобічній стійці виконується невеликим відставленням задньої ноги назад з упором її в підлогу та штовханням цією ногою вперед. При цьому вага тіла переміщується з правої – задньої ноги на ліву – передню. Після виконання наскоку швидко приймається бойова стійка.

Пересування відскоком виконується пересуванням передньої ноги трохи вперед та упором її в підлогу, штовханням назад. Після перенесення ваги тіла з передньої ноги на задню приймається попередня бойова стійка.

5. Вільне пересування човниковими стрибками

Пересування по майданчику човниковими стрибками виконується на носках ступнів, постійно рухаючись стрибками в протилежні сторони (вперед – назад, вліво – вправо). При цьому поштовх відбувається зі змінним зусиллям кожної ноги, опора при штовханні приходить одночасно на обидві ноги, а центр ваги перебуває посередині.

Для того, щоб рухатися човниковими стрибками вперед, необхідно при кожному штовханні давати більше зусилля на задню ногу, а для того щоб рухатися назад, при кожному штовханні дається більше зусилля на передню ногу. Тулуб при цьому бере участь у завданні напрямку стрибка, руки зібрані до голови, зігнуті в ліктях. При пересуваннях човниковими стрибками потрібно відчувати розташування ніг без поглядів униз, погляд повинен бути спрямований на суперника.

6. Пересування бічним кроком (підхід, відхід)

Пересування бічним кроком з підходом до суперника виконується для скорочення великої відстані у двобої. Для цього знаходячись в бойовій стійці необхідно задню ногу перемістити

вперед, ставлячи її на ступню в положення, зручне для перенесення на неї ваги тіла. Потім перемістити вагу тіла на виставлену вперед ногу й зробити крок уперед, виставивши знову передню ногу бойової стійки. Ноги при переході утворюють схресне положення та зігнуті в колінах. Руки й тулуб зберігають колишнє положення бойової позиції.

Пересування бічним кроком з відходом від суперника виконується для відходу від атаки на безпечну відстань. При цьому передня нога заводиться назад, переміщується на неї вага тіла, потім робиться крок назад і приймається попередня бойова стійка. Розташування ніг і тулуба таке ж, як і при пересуванні вперед. Погляд при цьому не повинен відриватися від суперника. Навіть при відході на безпечну відстань необхідно здійснювати контроль дистанції до суперника.

7. Пересування вбік (передньою та задньою ногою)

При пересуванні в бойовій стійці в сторону необхідно враховувати принцип постійного контролю ситуації двоюбою, тому що робоча дистанція від суперника не змінюється, а змінюється тільки кут атаки. Тому суперник у будь-який момент при виконанні пересування може атакувати. У цьому випадку принцип контролю ситуації двоюбою дотримується, якщо переміщувана нога не змушує розвертати тулуб спиною до суперника. Якщо в лівобічній бойовій стійці необхідно переміститися вліво, то спочатку необхідно відставити вліво передню (ліву) ногу, потім приставити на зручну відстань задню (праву) ногу, прийнявши бойову стійку. Якщо в лівобічній бойовій стійці необхідно переміститися вправо, то спочатку необхідно відставити вправо задню (праву) ногу, потім приставити на зручну відстань передню (ліву) ногу, прийнявши бойову стійку. Бойова стійка виконується з кутом тулуба приблизно 45° стосовно центральної лінії для стабільності й зменшення площі влучення атак суперника, тому передня ступня ноги розташована лівіше центральної лінії, а задня – правіше центральної лінії. Таким чином, рух у пересуванні в бойовій стійці убік повинен починатися в необхідному напрямку тією ногою, яка ближче до даної сторони. Тулуб і руки при цьому своїй позиції не міняють.

8. Зміна стійки (на місці й набіганням)

Зміна бойової стійки на місці здійснюється підведенням задньої ноги на одну лінію з передньою й відведенням передньої ноги назад або підведенням передньої ноги до задньої й виконанням кроку вперед задньою ногою, приймаючи протилежну бойову стійку.

Відстань між приставленою й опорною ногою повинна бути такою, що забезпечує стійке проміжне положення, ноги при цьому не зводяться разом і не розставляються занадто широко. Відстань дорівнює проекції ніг у бойовій стійці на фронтальну лінію. У момент переходу, коли ноги розміщені на одній лінії, руки знаходяться симетрично, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя.

Зміна бойової стійки набіганням виконується поштовхом передньої ноги, яка потім ставиться на одній лінії поруч із задньою ногою в той момент, коли задня нога виконує швидкий м'який рух в бік атаки, і легким стрибком ставиться вперед. Рух виконується, зберігаючи бойову стійку й пильність в оцінці ситуації двоюбою.

9. Повороти й розвороти

Повороти та розвороти на місці та в русі виконуються для зміни кута атаки, а також з метою уникнення атаки суперника під певним кутом, щоб швидко зайняти зручну позицію для контратаки. Якщо суперник виконує великий маневр пересуванням вбік або при нанесенні удару надмірно провалюється, кут контратаки при цьому може бути до 90°. Елементи повороту в практиці хортингу вивчаються для відпрацювання ударної техніки хортингу в імітаційних вправах, а також в захватній ситуації при обоїльному захваті партнерів.

Зміна кута атаки передньою ногою починається з пересування передньої ноги відставленням її в необхідному напрямку під певним кутом до суперника, що пересунувся вбік. Якщо суперник зробив маневр вправо, то передня нога переміщується на суперника вправо, якщо він зробив пересування вліво, передня нога виконує відповідне пересування вліво. Нogu при цьому не піднімати високо, а переміщувати її легким підкроком вліво або вправо, або взагалі ковзним рухом. При виконанні повороту в однобічній бойовій стійці на суперника передньою ногою для швидкого підбору робочої дистанції може бути використаний невеликий підкрок

або відкрок. Контратаку в цьому випадку зручно починати відведеною назад ногою або рукою. Тулуб і руки зберігають при цьому положення бойової стійки.

Зміна кута атаки задньою ногою виконується відразу з бойової стійки рухом задньої ноги, відведенням її за передню ногу або пересуванням ноги вбік однойменної руки з одночасним розворотом тулуба під кутом, зручним для контролю суперника та контратаки. В бойовій практиці для зміни кута атаки під час запеклого двобою з сильним супротивником при рівному обміні ударами досвідчені хортингісти частіше використовують переміщення задньої ноги, і такий маневр вважається обережнішим та безпечнішим.

Поворот під кутом 180° (розворот). Під час проведення двобою хортингу ситуацій для здійснення поворотів під кутом 180° (розворот) практично не виникає, окрім тих ситуацій, при яких хортингіст виявляється розвернутим спиною до суперника. Даний поворот використовується переважно для відпрацювання ударно-блокувальної базової техніки хортингу руками і ногами при пересуваннях. Для виконання повороту в одnobічній стійці спочатку виконується невеликий підкрок передньою ногою вперед-всередину для набору безпечної дистанції від суперника, а після цього виконується розворот тулуба на 180° та постановка задньої ноги в стійке положення (тепер при розвороті вона стала передньою). При постановці ноги її необхідно трохи відвести вбік для прийняття стійкого положення бойової стійки, щоб проекція ступнів по відношенню до фронтальної лінії була приблизно на ширині плечей, тобто необхідно прийняти зручну бойову стійку.

Зміна кута атаки в захватній ситуації. При обопільному захваті одnobічна бойова стійка дещо змінюється відповідно до впливу та кута прикладання сили суперника. Вона може варіюватися дистанцією між ногами шляхом відставлення ноги для упору для поширення чи подовження стійки або взагалі змінитися ближче до фронтальної. Для тренування поворотів у захваті підбираються партнери одного зросту. Після виконання обопільного захвату виконуються пересування по хорту з поворотами під невеликими кутами, так як при захваті стає значно легше контролювати маневри суперника. Кроки при пересуваннях виконуються так само, як і при роботі на ударній дистанції або при імітаційних вправах без партнера.

6.3.2. Пересування у фронтальній стійці

Фронтальна стійка у хортингу під час проведення двобою використовується на ближній та клінчевій ударній дистанції. Із фронтальної стійки зручно наносити удари з обох сторін лівою або правою рукою, лівою або правою ногою. У базовій техніці хортингу фронтальна стійка – це не тільки положення ступнів ніг, а й положення плечового поясу та тулуба у фронтальному положенні по відношенню до суперника. Стійка зумовлює знаходження центру ваги посередині між ногами, при цьому ступні можуть бути не на одній точній лінії, а одна ступня може бути трохи попереду іншої, – головне щоб тулуб і плечі були рівно розвернуті на вразливі місця на тілі суперника, прострілювалися з обох сторін.

Пересування у фронтальній стійці в розділі базової техніки хортингу розглядаються у напрямках: вперед і назад; вліво та вправо.

Різновиди пересувань у фронтальній стійці вперед і назад:

- пересування кроком;
- пересування стрибком.

Різновиди пересувань у фронтальній стійці вбік (вліво, вправо):

- пересування підкроком (зсувом, відскоком);
- пересування приставним кроком вбік;
- пересування бічним кроком.

Пересування у фронтальній стійці вперед і назад

1. Пересування кроком

Пересування у фронтальній стійці вперед виконується кроком вперед лівою або правою ногою на необхідну для атаки відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Пересування у фронтальній стійці назад виконується кроком назад лівою або правою ногою на необхідну для відходу від атаки спереду відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки, як і в попередньому варіанті, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

2. Пересування стрибком

Пересування у фронтальній стійці стрибком вперед виконується стрибком вперед лівою або правою ногою на необхідну для атаки відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Пересування у фронтальній стійці стрибком назад виконується стрибком назад лівою або правою ногою на необхідну для відходу від атаки спереду відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки, як і в попередньому варіанті, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Якщо склалася ситуація двобою, при якій зручно атакувати стрибком з ударом рукою або ногою, таке пересування повинне бути контрольоване як пересування у фронтальній стійці без удару.

Пересування у фронтальній стійці вбік (вліво, вправо)

1. Пересування підкроком (зсувом, відскоком) – відхід з лінії атаки

Відхід з лінії атаки зсувом вліво виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, поштовхом правою ногою з наступним стрибком у ліву сторону, зберігаючи фронтальну бойову стійку.

Відхід з лінії атаки зсувом вправо виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, поштовхом лівою ногою з наступним стрибком у праву сторону, зберігаючи фронтальну бойову стійку. Спина рівна, погляд не відривається від суперника.

2. Пересування приставним кроком вбік

Пересування у фронтальній стійці приставним кроком вліво виконується підведенням правої ноги до лівої ноги на половину або більше відстань, потім відведенням лівої ноги в ліву сторону на відстань, рівну положенню ступнів у фронтальній стійці. Руки й тулуб при цьому своїх положень не змінюють.

Пересування у фронтальній стійці приставним кроком вправо виконується підведенням лівої ноги до правої ноги на половину або більше відстань, потім відведенням правої ноги в праву сторону на відстань, рівну положенню ступнів у фронтальній стійці. Руки й тулуб при цьому пересуванні так само своїх положень не змінюють.

3. Пересування бічним кроком

Пересування у фронтальній стійці в сторону переходом може виконуватися двома способами: заступом вперед і заступом назад. Для такого пересування застосовується перехідна базова стійка хортингу. При пересуваннях у перехідній базовій стійці тулуб тримається рівно, руки зігнуті в ліктях і направлені в сторону переходу.

Пересування вліво у фронтальній стійці заступом вперед виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, переднім бічним кроком правою ногою, і прийняттям фронтальної стійки кроком убік лівою ногою.

Пересування вправо у фронтальній стійці заступом вперед виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, переднім бічним кроком лівою ногою, і прийняттям фронтальної стійки кроком убік правою ногою.

Пересування вліво у фронтальній стійці заступом назад виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, заднім бічним кроком правою ногою, і прийняттям фронтальної стійки кроком убік лівою ногою.

Пересування вправо у фронтальній стійці заступом назад виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, заднім бічним кроком лівою ногою, і прийняттям фронтальної стійки кроком убік правою ногою.

6.4. Методика навчання ударній техніці рук

Для успішного та ефективного використання ударів руками під час проведення двобою існує певна послідовність методики підготовки. В запеклій сутичці хортингісти використовують весь широкий арсенал ударних дій руками маневруючи, пересуваючись

та застосовуючи облудні дії тулубом, руками, очима та іншими частинами тіла. Все це зумовлює необхідність постійного контролювання рухів, підсвідомого виконання серійної ударної техніки руками. Для ефективного її застосування методикою хортингу розглядаються необхідні розділи підготовки та об'єм теоретичних знань. Фактори, які впливають на ефективність ударної техніки рук під час проведення двобою, необхідно заздалегідь ретельно вивчити та враховувати у практиці підготовки. Даний матеріал надає рекомендації щодо вивчення нижченаведених розділів.

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

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

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

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

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

5. Влучність удару. Якщо удар нанесено сильно, але не влучно, то його ефективність значно зменшується. Для влучного попадання ударною частиною руки по вибраних цілях необхідно тренувати спеціальну координацію, уважність та швидкість реакції на дії суперника, а також максимально швидко підбирати зручну для нанесення удару дистанцію.

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

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

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

9. Вибір больових крапок. Хортингісти, проводячи двобій, постійно вицілюють ударні крапки на тілі суперника для нанесення ударів. Тільки такий підхід забезпечить ефективність проведення технічних дій. Безграмотне та неконтрольоване нанесення ударів куди завгодно не зможуть надати спортсменові переваги, а тим більше вивести суперника зі стою, і навпаки вимотує хортингіста, забирає необхідні для закінчення двобою сили.

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

11. Базові елементи ударної техніки хортингу. До переліку базових ударних елементів руками згідно програми хортингу входять: прямий удар, бічний удар, удар знизу, круговий удар,

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

- однойменний та різнойменний удар (однойменність або різнойменність удару визначається відповідно до використовуваної стійки, наприклад, з лівобічної стійки – удар передньою лівою рукою зветься однойменним);
- різновиди ударних цілей удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);
- різновиди ударних частин удару (різними способами формування ударних частин);
- застосування удару в положеннях партеру;
- методика навчання та вдосконалення удару.

Вивчення цих навчальних розділів прискорить досягнення теоретичних знань та практичних навичок технічної і тактичної підготовки хортингіста в питанні застосування ударної техніки рук, а також значно підвищить ефективність нанесення ударів руками під час проведення навчальних, контрольних та змагальних двобоїв.

6.4.1. Загальні принципи постановки ударної техніки рук

Базова техніка рук в спортивному розділі змішаного єдиноборства хортинг дуже обширна, її можна розділити на три основні групи:

- а) удари;
- б) захисна техніка рук, блокування;
- в) захватна техніка.

Але, розвиваючи всі ці елементи, можна відзначити головне: чим сильніший м'язовий корсет рук, чим більшу швидкість і потужність він розвиває при виконанні рухів, тим успішніше ця техніка застосовується в реальних ситуаціях двобою хортингу. Іноді можна спостерігати, що у спортсмена є обсяг і розвинена мускулатура м'язів, але удар не має руйнівної сили, тому що спортсмен при ударі використовує тільки силу своєї руки. Це означає, що він не може використовувати весь свій потенціал як м'язів, так і роботи таза, й інерції тулуба. Для постановки потужного удару необхідно підготувати всі аспекти. Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всього тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний момент, ударного імпульсу, який іде від опорної задньої ноги через все тіло до місця прикладання удару, від швидкості м'язового скорочення, міцності ударної частини та інших важливих складових. Для постановки сильного удару необхідно в процесі тренування навчитися концентрувати силу як ударної руки, так і всього тіла, відпрацьовувати вміння узгоджувати роботу плеча, тулуба, тазостегнового суглоба, відчувати коли і як перенести центр ваги для посилення удару. У кінцевій фазі удару поперек служить як передавач енергії, він передає задану задньою ногою інерцію через хребет і м'язи спини та преса, який швидко вибирає потрібний йому розворот тулуба. В цей момент ударне плече вже заряджене на потужний удар і м'язами руки посиляє кулак безпосередньо в ціль. При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи удару нищівну силу. Передпліччя і плече є при цьому всього лише провідником потужного заряду, а ударна частина летить у ціль за рахунок набраного імпульсу від задньої ступні, яка відштовхується від підлоги, через ногу і таз, поперек і тулуб – у плече і руку. При підготовці удару коліна повинні бути злегка зігнуті, так як в цьому випадку хортингіст отримує потрібну йому амортизацію. Перебуваючи на носках із зігнутими в колінах ногами спортсмен легше набирає необхідну дистанцію, змінює її в потрібний момент, підбираючи ситуацію, в якій починає атаку. Якщо в даний момент двобою зручно бити передньою рукою, це не означає, що доведеться користуватися тільки силою передньої руки. Вам необхідно швидко набрати інерцію від однойменної ноги, навіть злегка розвернути тулуб для замаху, і швидким рухом тазу і тулуба послати плече ударної руки вперед. Рука автоматично вилітає в ударну позицію і ви наносите потужний удар передньою рукою, використовуючи інерцію всього тіла. Поворот тіла в поперек надає умови для того, щоб створюване зусилля виявилось найбільш повним і вільним. Такий спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють руки і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій, для безперервної атаки. Після нанесення сильного удару, який вивів суперника з рівноваги, зручніше перейти на кидкову атаку для переведення суперника в партер, або надійно взяти захват для проведення больового або задушливого прийому. Такий захват починається в стійці

і з успіхом може закінчитися в партері. Змішаний двобій хортингу, де присутній великий арсенал дозволених прийомів, передбачає відпрацювання кожної технічної дії не просто до автоматизму, а ще й передбачаючи можливі дії суперника, готовність на них відреагувати черговою несподіваною атакою.

Тренуючи силу і швидкість різних дій при відпрацюванні ударів і прийомів, одночасно необхідно посилювати твердість і здатність опору ударним навантаженням тих місць кулака і ступні, якими наносяться удари. Сила та швидкість удару також залежать від попереднього розтягування м'язів, яке створюється за рахунок випереджаючого руху частин тіла. Прикладом таких механізмів в ударному русі є випереджаючий рух стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до розтягування м'язів тулуба і м'язів-згиначів плеча руки, яка б'є. Внаслідок цього в м'язах тулуба і плечового поясу накопичується потенційна енергія пружної деформації. Після чого рух руки до цілі забезпечується за рахунок переходу енергії таза в спрямовану енергію рухомої до цілі руки.

Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова, то в реальній сутичці можна влучити супротивнику по жорсткій кістці й травмуватися самому. Якщо спортсмен отримає навіть невелику травму ударної частини руки або ноги, то це негативно позначиться на силі удару, він обмежує силу удару підсвідомо, щоб не погіршити отриману травму, тому краще всього підготувати себе перед двобоєм, зібратися думками, сконцентруватися на результаті. Контроль над своїми діями абсолютно позитивно позначиться на веденні самого двобою, ви свідомо, а не спонтанно будете атакувати, своєчасно виставляти підставки та блоки при захисті, встигати робити потрібний захват, а значить зменшите ймовірність отримання небажаного удару або травми. Для подібної надійної роботи повинна бути достатня сила м'язів, напрацьована на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Щільний і надійний м'язовий корсет захистить кістки вашого скелета, ущільнить і прикриє сухожилля суглобів від зайвих ударних ушкоджень під час атак і захистів. Наносячи удари думайте і контролюйте розташування всіх частин тіла, прикривайте м'язами кісткові тканини.

6.4.2. Фази ударного руху

Ударний рух спортсмена можна умовно розбити на три основні фази:

1. Доударна фаза.

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

2. Ударна фаза.

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

3. Післяударна фаза.

Повернення руки після нанесення удару, під час якого відбувається послідовне гальмування частин тіла від низу до верху за рахунок швидких гальмуючих дій усього тіла.

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

6.4.3. Сила удару

Перший компонент сильного удару: сила удару вимірюється в кг/с. Якщо розглянути силу удару згідно законів фізики, то буде зрозуміло, що сила удару залежить від маси предмета, що вдарає, тобто кулака, + маси руки, і швидкості його переміщення – максимально отриманого прискорення в момент фази удару. Сила удару в основному визначається швидкістю і залежить як від фізичної сили людини, так і від його володіння базовою технікою. Це головні складові сили удару.

Другий компонент сили удару залежить від кута прикладання сили. Якщо ви з повною потужністю і використанням інерції тіла завдали потужного різнойменного удару задньою рукою супернику в підборіддя, але він вчасно зробив ухил тулуба, то кулак в рукавичці, злегка зачепивши ціль, пронесе всю свою інерцію повз ціль, й результат від такого удару буде слабким.

Третій компонент прикладання сили удару полягає в напрямку руху цілі в момент удару. Так як двобій хортингу проходить в інтенсивному темпі, необхідно правильно вибирати

ударну ситуацію, вигідну для вас. Тобто, якщо голова суперника в момент удару рухалася назад і він у цей момент відхилив тулуб, то сила удару зменшується рівно на величину прискорення, з яким суперник робив відхилення назад. І навпаки, якщо ви змогли зловити суперника на протиході, тобто, нанести йому прямий удар у той момент, коли він рухався вперед, кинувся атакувати, то ваш удар стане сильніше рівно на величину прискорення його руху вперед.

Четвертий компонент – це жорсткість ударного інструменту, тобто вашого кулака, і жорсткість або м'якість ударної поверхні, яку необхідно вразити. Якщо в першому раунді двобою хортингу рука в рукавиці з силою вдарить у тазостегнову кістку суперника, то ефект від удару буде невеликий. Ви в цьому випадку неправильно вибрали місце прикладання удару, або не встигли його вибрати. Приклад другого раунду: гола рука зібрана в кулак, сама по собі жорстка – потужне ударне формування, завдала удару в сонячне сплетіння супернику. В цьому випадку ми можемо очікувати результативний удар, тому що сонячне сплетіння саме по собі м'яке і не захищене потужною м'язовою тканиною, а ударна частина кулака виявилася жорсткою і глибоко увійшла при ударі в тіло, завдаючи шкоди супернику.

6.4.4. Швидкість удару

Для спортсмена хортингу в часто змінюваних ситуаціях двобою дуже важливо розвинути здатність розвивати максимальну швидкість атакуючого руху в мінімальний час, який можливо в даній ситуації. Для цього м'язи повинні бути еластичними, здатними швидко і сильно напружуватися, витривалими і добре тренованими. В анатомії людини визначено, що наявність швидких волокон у м'язовому корсеті людини йому дає генетика, тобто спортсмен вже народився з певним співвідношенням швидких і повільних волокон в мускулатурі. Але швидкість, як фізична якість спортсмена, також добре піддається розвитку. Для цього можна використовувати чутливу грушу, ракетки для нанесення і контролю швидкості ударів, тканинні мішені, проводити двобій з тінню у високому темпі і багато інших методик розвитку швидкості удару. Крім того, швидкість залежить від володіння спортсменом технікою. Технічно підготовлений спортсмен робить удари і блоки швидше, тому що його кінцівки і все тіло працює раціонально, відпрацювалися всі необхідні навички, правильна амплітуда рухів, чіткість виконання технічних елементів базової техніки хортингу. Для конкретного спортсмена найбільший ефект дає техніка, в якій максимально використовуються його психофізичні здібності і анатомічна побудова. Це дасть можливість значно збільшити швидкість удару.

6.4.5. Влучність удару

Влучність ударів, що наносяться, безпосередньо залежить від швидкості реакції та координації спортсмена. Хортингіст з поганою координацією набагато гірше реагує на зміни ситуації двобою, удари змащує або взагалі завдає повз цілі. Якщо у хортингіста гарна швидкість і високорозвинена координація, то він може швидко бити точно в ціль, а в разі маневреності суперника, підсвідомо змінити напрямок удару, і наздогнати ціль, тобто потрапляти влучно в больові місця суперника, випереджаючи його реакцію на атаки і застосування захисних дій. Така ж ситуація і з блокувальними діями: вчасно і правильно виставити підставку чи блок – це результат тренування реакції і координації.

6.4.6. Ефективність ударних і захисних дій

Ефективність технік можна назвати кінцевим результатом дій хортингіста у двобої. Якщо удар завдано сильно і влучно – він ефективний, якщо блок виставлений вчасно і забезпечив безпеку – він також ефективний. У серійній роботі в момент нанесення ударів по різних больових місцях можна також визначити ефективність атак. У процесі обміну ударами між учасниками змагання, один б'є точніше і більше, а другий слабше і рідше, значить ефективність атак першого спортсмена вище, а значить і перевага у нього. Правильне використання енергії пружної деформації м'язів тулуба і плеча в ударному русі є істотним і додатковим фактором, що підвищує швидкість і ефективність удару.

Якщо перший спортсмен вдаліше ставить блоки, менше пропускає ударів, а другий не встигає блокувати і пропускає удари, значить ефективність захисту першого спортсмена вище. Для себе можна ще визначити критерій ефективності за таким принципом: у двобої

ви поставили перед собою технічне завдання, і його виконали легко – це ваша висока ефективність, виконали важко або з рівним результатом – низька ефективність технік.

При нанесенні акцентованого удару ви повинні бути абсолютно налаштовані на результат. У вас має бути дух рішучості. На практиці це повна моральна і фізична зосередженість саме в момент торкання, незалежно, що це: атака, контратака або блокування. У якусь частку секунди вся ваша енергія повинна бути вкладена саме в цей рух або удар, якому ви віддаєтеся до кінця. А в момент торкання ударної поверхні до супротивника ваше тіло завмирає нерухомо після переміщення або обертання. Синхронність повинна бути досконалою. Тоді й відбита хвиля енергії буде поширюватися туди, куди завдано удару. Має відбутися максимальне напруження в кінцевій фазі удару. Щоб удар виявився ефективним, він повинен бути як можна швидшим. Коли швидкість в кінцевій точці максимальна, а концентрація повна і миттєва, тоді удар досягає великої сили. Таким чином пояснюється уривчастість ударних рухів у хортингу і пов'язана з цим втома, що викликається поперемінними швидкими концентраціями і розслабленнями. Оскільки максимальне напруження закінчується після нанесення удару деконцентрацією, то м'язи розслабляються, свідомість відпочиває, виконується короткий вдих після видиху, який супроводжував ударну дію. Таким чином знімається напруга і зберігається рівновага, але ви залишаєтеся в готовності для нового сильного ударного руху. Ніколи не забувайте під час ваших тренувань, що домігшись легкості у виконанні рухів в хортингу, без зосередженості в момент ударного руху удари стають зовсім неефективними і ви тільки втрачаєте час. Якщо полегшити ударне напруження і довести його до ідеалу, то цим хортингіст ще збільшить міць атаки за рахунок дуже швидкого імпульсного руху тулуба.

Загальні фактори, що впливають на силу удару:

- фізична сила людини, м'язова сила і підготовленість внутрішніх органів;
- загальна координація, спритність, рухливість тощо;
- спеціальна координація – техніка удару;
- психологічна підготовка – «сила духу» – націленість на перемогу;
- час переходу м'язів від розслаблення до напруги і навпаки – спосіб розгону ударної частини тіла;

– максимальне напруження в кінцевій фазі удару – сумарна концентрація всіх сил у момент контакту з цілью;

– емоційний стан.

Ступінь впливу, вражаюча здатність і нанесений збиток від удару в ціль залежить від:

- сили удару;
- розміру площі контакту ударної частини тіла з цілью (тиск – вимірюється в кг/кв.см);
- жорсткості ударної конструкції, від задньої ноги, тулуба до кулака, що б'є;
- глибини проникнення ударної частини в ціль;
- твердості, пружності, жорсткості та інших механічних якостей больової зони, в яку наноситься удар.

6.4.7. Спеціальна координація

Під спеціальною координацією в хортингу потрібно розуміти здатність спортсмена максимально використовувати всі частини тіла для оптимізації рухових дій у двобої при ударній і захисній роботі. Шляхом практичних занять спортсмен підбирає для себе техніку і використовує свою конституцію тіла. При нанесенні удару це може виглядати як подача ударного імпульсу знизу – від ноги, до кулака, який завдає ударне зусилля безпосередньо в намічену ціль. При цьому всі частини тіла надають імпульс і попередньо підсилюють швидкість удару, включивши тулуб, де нога відштовхується від підлоги, через колінний і тазостегновий суглоб тулуб набирає швидкісно-силовий рух, потім тулуб у свою чергу розганяє плече і передпліччя. Все це проходить одночасно в одному монолітному русі. Велике значення для збільшення сили удару при цьому має морально-вольовий настрій, психічний стан спортсмена, налаштованого на атаку суперника сильним ударом і готового включити для цього всі свої внутрішні резерви. Дуже важливо при вивченні спеціальної координації, збільшення сили удару, розглядати всі деталі, – в цьому випадку дрібниць немає. Якщо у спортсмена нестабільна і нестійка стартова позиція перед початком удару, то це удар значно послабить. Якщо сталася в цей момент, навіть, найменша втрата рівноваги – це так само зробить удар слабким. Ваша спеціальна координація повинна також бути підготовлена

для швидкого підбору доударної дистанції, тому що сильно нанесений удар, який не повністю дійшов до своєї цілі або швидше ніж необхідно зустрівся з ціллю, буде набагато слабкіше удару, який потрапив у момент максимальної напруги в кінцевій фазі удару та жорсткої ударної конструкції вашого скелета. Скручування передпліччя має пряме відношення до поліпшення ефективності техніки. Таким чином можна сказати, що рух подальшої частини тіла викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка виконує роль стартового місця розгону. Технічна складова сили удару є результатом послідовного розгону збільшення швидкостей окремих частин тіла від низу до верху: ноги, стегна, руки.

Сила і дальність удару досягається випереджаючим рухом стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба, тобто сприяє створенню необхідних умов для здійснення подальшого скорочення і активного включення м'язів тулуба в ударний рух.

При виконанні удару також важливо не втратити рівноваги, потрапити в ціль і швидко перейти до наступних технічних дій. При серійних атаках гарна спеціальна координація дозволить спортсменові коригувати силу і темп, вибирати больові місця, визначати ступінь загрози при блокуванні і швидко та точно реагувати на зміни ситуації двоюбою хортингу.

6.4.8. Біомеханіка удару

Переміщення великої кількості маси, сумарна маса всіх частин тіла, що беруть участь в ударі, з великим прискоренням виробляє потужність – показник сили удару. Згідно законам фізики потужність прямопропорційна масі і прискоренню. Маса частин тіла людини постійна і в період двоюбою незмінна. Але ось другий показник, прискорення – це постійно змінюваний показник, і причому прямо залежний від розвитку фізичних якостей спортсмена. Можемо розібрати приклад стартового доударного положення, тобто – стійки. Для створення прискорення необхідна опора, якою і є стійка спортсмена. Якщо удар починається зі стійкого положення, то початкове прискорення ударної частини відразу буде мати високі показники. Максимальна сила ноги при розгинанні її в колінному суглобі проявляється при кутах 110-125°, а ширина розставлених ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати при посиленні стійки хортингіста. Якщо спортсмен стоїть нестійко, при ударі відхиляє тулуб назад або робить інший дисбалансуючий рух у момент удару, то прискорення на самому початку буде малим, і, природньо, – це позначиться на кінцевому прискоренні в момент контакту ударної частини з ціллю. Отже, якщо положення стійке і вкладення тазу та тулуба в удар відбулося вчасно і швидко, то й удар вийде сильним. Положення ніг при цьому може бути індивідуальне для кожного спортсмена.

Наступний фактор, який збільшить кінцеве прискорення – це величина амплітуди руху ударної частини. Якщо рука виставлена занадто вперед на суперника, то до кінцевої цілі кулаку залишається мало місця, і розгону для удару немає. Якщо спортсмен повністю вкладає в удар все тіло, але амплітуда занадто коротка, то ударна частина не може набрати великого прискорення, отже удар, згідно біомеханічних законом, буде слабкішим. Деякі спортсмени використовують замахи для подовження та збільшення ударної амплітуди. Досвідчені спортсмени-хортингісти, б'ють без замаху, використовуючи стартове прискорення та швидкісну потужність тіла і, таким чином, збільшують частоту нанесення ударів серіями. Спортсмен, який набрав для удару зайвий замах, створює для себе небезпечне становище, так як часто відводить руку для удару за проекцію голови. Такий маневр дуже небезпечний у двобої із швидкісним суперником, адже він може швидко винести руку і нанести удар у відкриту частину обличчя, голову. Тому одним із основних моментів спеціальної координації є правильне застосування своїх частин тіла за законами біомеханіки. З кожного взаємоположення спортсменів у двобої є багато варіантів атак і захистів, їх вибір на високій швидкості шляхом тренувальних двобоїв, підбору дистанцій, дозволять кожному хортингістові вибрати коронні прийоми, саме його удари та серії ударів. У проміжках між обміном ударами при пересуваннях і відходах у двобої для навчання початківців рекомендується тримати руки біля голови, лікті опущені вниз на тулуб. Це дозволить максимально прикрити голову і больові місця тулуба від несподіваних ударів, а також ударні частини, тобто кулаки, тримати ближче до себе, щоб мати при необхідності ударну амплітуду до суперника, яка дозволяє нанести результативні удари.

Ще важливий біомеханічний момент – перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Застосування переміщень тіла для підбору амплітуди для удару відбувається за рахунок зорового аналізу положення суперника. Але скільки ж разів потрібно зробити один і той же рух, щоб підібрати правильну відстань для нанесення удару – це питання досвіду і таланту. Обдаровані спортсмени це роблять автоматично. У генах людини закладені природні принципи координації, але координація піддається тренуванню, тому навіть не дуже здібні спортсмени, але працелюбні і наполегливі можуть набути необхідного досвіду та відпрацювати складнокоординаційні удари і комбінації. У цьому питанні практика краще будь-якої теорії, більше тренуватися і експериментувати на різних суперниках. Звичайно біомеханіка ударів і блоків у кожного спортсмена індивідуальна, тобто конституція тіла, довжина кінцівок, ширина плечей і кісток, зрісто-вагові параметри, наявність розтяжки, швидкісно-силові дані, роззв'язок психологічних і швидкісно-силових якостей – це питання індивідуальності, але в процесі тренувань, підбираючи суперників із різними антропометричними даними, можна напрацювати і натренувати відчуття дистанції та удару з урахуванням швидкої зміни ситуацій двобою, наносити удари на відході, підході, у відході з лінії атаки, і навіть у стрибку. Все це досягається терпінням і працьовитістю при спостереженні досвідченого тренера-наставника.

Біомеханічний аналіз ударної руки при прямому ударі спортсмен може проаналізувати для себе індивідуально, враховуючи силу і фізичні дані плечового поясу – переднього, середнього та заднього пучка дельтоподібного м'яза, довжини плеча та передпліччя, положення і міцності зап'ясного суглоба, а також його супінацію (рух всередину – укручування) при нанесенні удару, положення ліктя при розгинанні руки при ударі, положення кулака при контакті з ціллю. Рука повинна починати рух зі зручної позиції, надійно і впевнено набирати прискорення, рухаючись до цілі і, розгинаючись, наносити ударну дію по цілі під максимально можливим контролем та йти в початкове положення в більш розслабленому стані й також під контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці для блоку чи для підставки, чи наступного удару цієї ударної серії. Свою біомеханіку частин тіла при веденні двобою, спеціальну координацію зручно коригувати та розвивати спостерігаючи за своєю роботою в дзеркало, переглядаючи відео своїх двобоїв, слухаючи поради тренера-наставника.

Двобій хортингу – це своєрідна творчість, де можна розкрити всі свої бойові якості, розвинути навички ударної і кидкової техніки, застосовуючи широкий арсенал прийомів атак і захистів у стійці й у партері. Якщо хортингіст виконує правий бічний удар рукою, то його ноги приблизно знаходяться на відстані ширини плечей одна від одної, його права нога майже пряма, його праве стегно обертається вперед, він весь злегка подається вперед, його праве плече, лікоть і кулак формують коротку дугу. Суглоби, які з'єднують його ноги з кулаком вирівняні, утворюючи не пряму лінію, а спіраль. Удар має велику силу тільки коли спортсмен рухається саме так. Якщо він зупиниться – потужність його удару істотно зменшиться. Те ж саме справедливо і для прямого удару. Права нога хортингіста майже пряма і знаходиться ззаду. Його поперек трохи нахилений вперед строго вздовж вектора сили, яка створюється ногою. Його плечі, лікоть і кулак знаходяться на прямій лінії. В цьому випадку, кістки скелета вишиковані в пряму лінію, а не в спіраль. Такий удар має велику потужність, але тільки якщо спортсмен знаходиться в русі. Якщо він робить паузу, потужність падає. Сила при цьому передається через правильно зігнуті суглоби від ступнів до колін, стегон, плечей, ліктя, зап'ястя, кулака. У кінцевій фазі удару, якщо враховані закони біомеханіки удару, що розглянуті вище, то при нанесенні прямого удару короткий біомеханічний аналіз буде таким: ступні – частина тіла, що торкаються землі та забезпечують стартовий поштовх ударної конструкції, приймають ударний імпульс таза, що посланий вперед, подають його на гомілку і вигином колінного суглоба на стегно, яке слідує за гомілкою, тулуб з плечовим поясом слідує за стегном і тазом, плече за тулубом, передпліччя через ліктьовий суглоб – за плечем, кулак через зап'ястний суглоб за передпліччям і вривається в ціль. Від кулака і до ступні існує та швидко працює своєрідна міцна пружина з частин тіла, сила і пружність якої і забезпечуються біомеханікою прямого удару, а також спеціальною координацією спортсмена. Якщо розглянути бічний удар, то частина тіла, яка торкається землі – це ступні ніг, частина тіла, що контактує з ціллю, – є правий кулак. Кулак, лікоть і плече формують коротку дугу, що є повністю перпендикулярною до вертикалі. Кістки від кулака до ступні формують пружину спіраль навколо центральної лінії спортсмена, який наносить удар. В даному

випадку біомеханічний аналіз бічного удару правою рукою дозволив нам визначити, куди і в якому напрямку має бути додаток сили, направлене прискорення ударної частини, а також амплітуда всього руху – від стартового положення до удару, та повернення частин тіла після удару в необхідне стійке положення. У цьому зв'язку можна сказати, що потужність виникає тільки в русі та при правильному вирівнюванні для передачі максимального імпульсу від ноги по суглобах до ударної частини. Спортсмен сам вибирає який удар наносити потужно, а який має бути перевірочним. Сильний удар повинен супроводжуватися вирівнюванням тіла і вкладенням ваги тулуба в удар, слабкий перевірочний достатньо викинути без включення пружинного імпульсу тіла і будь-якого замаху.

6.4.9. Вибір больових крапок

Вид спорту хортинг передбачає вміння наносити удари руками і ногами, руки у змаганнях середдорослих чоловіків у першому раунді комплексного двобою хортингу одягнені в рукавиці, у другому – голі. Це значно розширює арсенал ударної техніки і дає більшу можливість вибору атак. Якщо розглянути удари руками, то в рукавицях больовими крапками можуть бути: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, печінка, селезінка, для ударів по тулубу і у рукавицях, і відкритою долонею без них, і ліктем, ударними больовими крапками можуть служити: сонячне сплетіння, печінка, нирки, передпліччя і плечі, грудна область тощо. Залишається вибрати метод нанесення удару: як бити, вибравши ціль можна визначити: чим бити, і головне – бажаний передбачуваний результат удару: який нанесений збиток. На питання: як бити, можна отримати відповідь визначивши взаємоположення суперника по відношенню до вас. Якщо стоїть перед вами прямо на відстані удару – можна наносити прямий удар. Якщо відкрив голову праворуч – правий бічний, якщо нахилився вперед, і можна дістати рукою – можна наносити удар у підборіддя знизу. Відкрив печінку сам або атакує правою, – робимо ухил і б'ємо по печінці лівою, якщо надмірно повернутий лівим боком – можна пробити під серце лівою. У такому творчому підході і є простий і головний секрет вибору больових крапок у двобої. Основний критерій при цьому один – що має статися в результаті нанесення удару? На результат удару можуть вплинути абсолютно всі складові: – це і відстань до цілі, і положення суперника, і м'якість або твердість цілі. По твердих цілях: передпліччя, скронева частина голови, підборіддя – потрібно наносити удари руйнівної властивості, по м'яких цілях, наприклад, у сонячне сплетіння або печінку – проникаючої властивості. У досвідченого спортсмена це почуття закладене і визначене до нанесення удару. Методики підготовки таких ударів можуть бути різними: вибір жорсткого мішка, м'якого прогумованого мішка, ракеток для відпрацювання швидкості удару, м'яких і жорстких подушок тощо, все залежить від мети тренування. Але основний принцип – це практичні заняття, проведення навчальних двобоїв за різними завданнями: на вибір різних цілей у повільному і швидкому темпі; на вибір однієї больової крапки та напрацювання в неї максимально сильного удару; на вибір рівня атаки (верх, середина, низ); перехід від захватної до ударної техніки тощо. Дуже добре дає результат проведення навчально-тренувальних двобоїв зі спортсменами класом вище або участь у тренувальних заняттях у групі зі старшими та досвідченішими спортсменами. У таких навчальних двобоях ви будете намагатися встигати за досвідченим суперником і можете одразу отримати консультацію в поправці вашої техніки та вмінні вибирати больові крапки.

6.4.10. Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками

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

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

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

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

3. Для підвищення ефективності удару істотне значення має випереджальний рух таза по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба і сприяє активному їх скороченню, а також включенню цих м'язів в ударний рух. Таз при цьому рухається вперед, а пояс верхніх кінцівок відстає, тому при відпрацюванні ударів руками по мішку необхідно використовувати роботу всього тіла, вкладати всю свою вагу в удар, віддавати по кінетичному механізму через плече – передпліччя – кисть на ударну частину кулака всю ударну міць вашого руху, де сила удару тісно пов'язана – $p < 0,05$ – з максимальними швидкісно-силовими здібностями м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок, що і є індивідуальними можливостями спортсмена, які розвиваються в процесі такого спеціального тренування.

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

5. При нанесенні ударів у двобої або відпрацюванні ударів по мішку завжди дивіться туди, де перебуває або повинна знаходитися голова суперника. Не відривайте надовго погляд від цього місця і не послабляйте пильності в двобої. Це має стати звичкою – завжди стежити за діями свого суперника. Можна периферійним зором бачити і відчувати: в якому положенні у суперника ноги, як змінює стійку, куди і як іде після певних атак. Зосередивши увагу на очах і області голови суперника, не залишайте без уваги його кінцівки і тулуб. Таким чином спортсмен звикає до швидкого аналізу ситуації двобою, вчасно виставляє блоки та підставки при захисті, вибирає зручне положення і больову ціль на тілі суперника при розвиненні атаки, швидко переходить від ударної до кидкової техніки і навпаки.

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

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

8. Практично всі удари в хортингу можуть наноситися з місця, з кроком вперед, з кроком назад, при скороченні і розриві дистанції, з відходом вліво і вправо, в стрибку тощо. Немає такого положення суперника на ударній дистанції, яке безпечне для вас. Тому при відпрацюванні і нанесенні ударів ідеомоторно або практично виставляйте блоки та підставки, стежте за забезпеченням вашої безпеки в двобої. Працюючи з мішком і наносячи удари, включайте в техніку імітацію блоків, відходів, нирків під удар суперника, уявляйте удари і продумуйте можливі варіанти розвитку подій. Таким чином ведеться розумова робота і

розумовий аналіз усього, що ви робите і що взагалі відбувається на змагальному майданчику. Навчіться спостерігати і оцінювати суперника, не випускати з уваги навіть найменші деталі його техніки. Спостережливість і хороша увага в двобої – постійний психофізичний стан досвідченого хортингіста.

9. В будь-якій ситуації двобою досвідчений спортсмен, який контролює дії суперника, може практично проти кожного удару завдати у відповідь удар, тому, завдаючи удару або серії, необхідно пам'ятати про захист, не дозволяти супернику завдати вам несподіваний контрудар. Необхідно максимально убезпечити себе від можливих відповідних швидких ударів з боку суперника, для цього в базовій техніці хортингу введено правило, що кулак вільної руки завжди прикриває підборіддя. Якщо ви правильно наносите прямий або бічний удар, можете достатньо пригнути голову, то вийде положення, при якому плечовий суглоб руки, що б'є, прикриває підборіддя з одного боку, кулак вільної руки буде прикривати його з іншого боку, а ліктьовий суглоб і все передпліччя будуть прикривати тулуб збоку. Ймовірність пропустити при цьому удар знижується, а вільна рука розташована в зручному стартовому доударному стані. Після нанесення удару рукою необхідно швидко повернути її в положення ближче до підборіддя для застосування її в якості блокуючої руки. Жодна рука не повинна виконати зайвий безконтрольний рух, а навпаки обидві руки за допомогою тулуба і ніг працюють злагоджено.

10. Весь процес двобою або тренування проходить з постійним переміщенням центру ваги, перерозподілом ваги тіла з однієї ноги на іншу. Успішне виконання атакуючих і захисних дій, ударів, ухилів, пересувань повністю залежить від того, наскільки грамотно спортсмен володіє своїм тілом. Виходячи з цього, дотримуйтесь наступного правила – завжди при нанесенні ударів і блоків руками стежте за роботою ніг. Спортсмен, який досконало володіє пересуваннями та впевненою роботою ніг, може завжди випередити не настільки поворотного і спритного суперника. Є простий принцип збільшення сили удару за рахунок переміщення ваги тіла: якщо наносиш удар правою рукою – починай удар з положення, коли вага тіла на лівій нозі. І навпаки, якщо наносиш удар лівою рукою – вага тіла повинна бути на правій нозі.

11. Дихання. У момент нанесення удару слід напружити мускулатуру черевного преса і зробити різкий видих. Цей видих буде природним, якщо він співпаде з імпульсним ударним рухом всього тіла. Вдихати краще в безпечному для ударної атаки стані, тому чергування вдихів і видихів у процесі двобою – один з важливих питань як концентрації ударів, так і загальної та спеціальної спарингової витривалості. Захисні дії спортсмена повинні супроводжуватися напруженою мускулатурою і короткочасною затримкою дихання в момент прийняття пропущеного удару. Цим можна зменшити наслідки від удару суперника, який вже пропустили. Це загальні принципи, але в кожному епізоді двобою для кожного спортсмена існують і можуть бути вироблені свої професійні звички дихання.

6.5. Базові удари руками технічної програми хортингу

Ударна техніка рук у хортингу дуже широка і складна, тому що комплексний двобій, який складається з двох різнопланових раундів, дозволяє використовувати удари як рукою в рукавиці, так і голою рукою. До переліку всіх базових ударів руками, що застосовуються в двобої, згідно програми хортингу входять:

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

1. Прямий удар (однойменний та різнойменний)

Вивчення прямого удару передбачає розгляд наступних основних технічних питань:

- прямий однойменний удар;
- прямий різнойменний удар;
- різновиди ударних цілей прямого удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);
- різновиди ударних частин прямого удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

- застосування прямого удару в положеннях партеру;
 - методика навчання прямого удару.
- Також вивчаються технічні параметри прямого удару двома руками, який застосовується у двобої значно рідше, але для відштовхування з цільного обопільного захвату у клінчевій дистанції.
- Різновидами ударних цілей прямого удару служать: голова; тулуб (груди; живіт); кінцівки (плече, передпліччя, стегно, гомілка).
- Різновиди ударних частин прямого удару:
- горизонтальне положення кулака;
 - вертикальне положення кулака;
 - перевернутий кулак.
- Знання моментів щодо призначення та застосування прямого удару в положеннях партеру також грає велику роль для успішного проведення двобою.
- Методика постановки прямого удару включає в себе:
- відпрацювання перед дзеркалом на місці;
 - відпрацювання перед дзеркалом при пересуваннях;
 - скорочення та розрив дистанції при відпрацюванні прямих ударів;
 - підхід до суперника і відхід від суперника з прямим ударом;
 - прямий удар з кроком вперед і назад;
 - відпрацювання ударів по повітрю на місці та у пересуванні;
 - імітаційні вправи з додатковим обваженням;
 - постановка прямих ударів на настінній подушці;
 - постановка прямих ударів на підвішеному важкому мішку;
 - робота на лапах і подушках з партнером.
- 2. Бічний удар (однойменний та різнойменний)**
- Для вивчення та вдосконалення бічного удару необхідно відпрацювати основні методики:
- різновиди ударних цілей бічного удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);
 - різновиди ударних частин бічного удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);
 - застосування бічного удару в положеннях партеру;
 - методика навчання бічного удару.
- Основні методичні прийоми навчання бічного удару:
- постановка бічних ударів на настінній подушці;
 - постановка бічних ударів на підвішеному важкому мішку;
 - постановка бічних ударів на лапах і спортивних подушках;
 - робота на гумі.
- 3. Удар знизу (однойменний та різнойменний)**
- Для освоєння удару рукою знизу та ефективного застосування його під час проведення двобою розглядаються основні методичні аспекти, такі як:
- різновиди ударних цілей удару знизу (голова, живіт);
 - різновиди ударних частин удару знизу (горизонтальним, вертикальним кулаком);
 - застосування удару знизу в положеннях партеру;
 - методика навчання удару знизу.
- Розділи методики навчання удару знизу:
- імітаційна робота по повітрю перед дзеркалом;
 - варіанти серійних комбінацій для постановки ударів знизу;
 - двобій з тінню з обваженнями;
 - робота на лапах;
 - робота на нахиленому мішку;
 - робота на гумі.
- 4. Круговий удар (однойменний та різнойменний)**
- Основні методики освоєння кругового удару:
- круговий різнойменний удар з розворотом через спину;
 - різновиди ударних цілей кругового удару (голова);
 - різновиди ударних частин кругового удару (горизонтальним, вертикальним кулаком);
 - застосування кругового удару в положеннях партеру;
 - методика навчання круговому удару.

Методичні засоби навчання круговому удару:

- робота по повітрю перед дзеркалом;
- імітаційна робота з обваженнями;
- робота на підвішеному важкому мішку;
- робота на лапах і подушках;
- робота з гумою.

5. Удар відкритою долонею (однойменний та різнойменний)

Основні удари відкритою долонею в стійці:

- прямий удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар ребром долоні в тулуб.

Основні удари відкритою долонею в партері:

- прямий удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар ребром долоні в тулуб;
- удар ребром долоні зверху по тулубу.

Різновиди ударних частин удару відкритою долонею:

- підстава долоні;
- ребро долоні.

Варіанти застосування удару долонею в двобої хортингу:

- різновиди ударних цілей удару відкритою долонею;
- застосування удару відкритою долонею в положеннях партеру.

Методика навчання удару відкритою долонею:

- робота по повітрю перед дзеркалом;
- імітаційна робота «двобій з тінню» з ударами відкритою долонею;
- робота з обваженнями;
- робота на підвішеному мішку середньої жорсткості;
- робота по жорсткій поверхні;
- навчальні двобої в стійці;
- навчальні сутички в партері.

6. Удар ліктем (однойменний та різнойменний)

Основні методичні питання вивчення та вдосконалення удару ліктем:

- різновиди удару ліктем (прямий удар ліктем; бічний удар ліктем; удар ліктем знизу; удар ліктем зверху; удар ліктем у бік; удар ліктем назад);
- різновиди ударних цілей удару ліктем.

Різновиди ударних частин удару ліктем:

- ударна частина – вістря ліктя;
- ударна частина – підстава ліктя.

Важливу роль для отримання перемоги у двобої грає застосування удару ліктем у положеннях партеру.

Методичні прийоми навчання і засоби тренування та вдосконалення удару ліктем:

- робота по повітрю перед дзеркалом;
- двобій з тінню з ударами ліктем;
- робота з обваженнями;
- робота на вертикальному і нахиленому важкому мішку;
- робота на лапах і подушках;
- навчальні двобої.

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

6.5.1. Прямий удар

Добре поставлений прямий удар – сильна та потужна зброя в двобої. Прямі удари широко застосовуються для атак і як контрудари в поєднанні з усіма видами захистів, а також для переривання атак супротивника та збереження дальньої дистанції. Технічна простота прямого

удару приховує дуже багато нюансів підготовки: відчуття дистанції, надійність і стійкість та координація стійки, швидкість нанесення і багато інших аспектів. Швидкий і несподіваний прямий удар може бути нанесений передньою рукою, більш потужний і сильний удар з вкладенням всієї ваги тіла наноситься задньою рукою, навіть на близькій дистанції і в клінці можуть з успіхом проходити короткі прямі удари.

Починаючи вивчення всієї техніки широкого спектру ударів руками в хортингу, в першу чергу на початковому етапі слід звернутися до вивчення техніки прямих ударів. Саме прямі удари найкраще сприяють оволодінню технікою ударів руками, їх постановку можна взяти за основу оволодіння всіма іншими ударами двобою хортингу. Починаючи розбір техніки прямих ударів окремо, можна перейти до вивчення нанесення прямих ударів у різних ситуаціях двобою, виконання їх при різних пересуваннях: відходах, підходах, скороченнях та розривах дистанції. Прямі удари в двобій хортингу дозволяється наносити як у стійці, так і у партері. На прикладі докладного розбору техніки прямого удару в цьому розділі можна продовжити таке ж детальне вивчення інших різновидів ударів.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні питання:

- прямий однойменний удар;
- прямий різнойменний удар;
- різновиди ударних цілей прямого удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);
- різновиди ударних частин прямого удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);
- застосування прямого удару в положеннях партеру;
- методика навчання прямого удару.

Прямий однойменний удар

Прямий однойменний удар дуже часто застосовується в двобій. Якщо спортсмен правша, то він зазвичай проводить двобій у лівобічній стійці, праву руку тримаючи ззаду біля голови як резерв сили, а ліву руку виводить вперед у напрямку суперника. Ось тут і приходить на допомогу гарно поставлений однойменний прямий удар лівою рукою. Лівобічна стійка, коли ліва рука знаходиться до супротивника ближче, ніж права, дозволяє наносити його швидко і влучно. Прямим однойменним ударом добре починати атаку, розв'язувати підготовлену серію ударів, утримувати суперника на дистанції. Прямим однойменним ударом завжди зручно зупиняти порив суперника і переривати його атаку, можна постійно тримати суперника на прицілі прямого удару, щоб він був у постійному напруженні, а також заповнювати зупинки і паузи двобою.

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

Прямий однойменний удар може виконуватися як з місця, так і у всіх можливих пересуваннях у двобій. Особливо вдало він проходить при швидкому скороченні дистанції, якщо відштовхнутися задньою ногою, піднісши передню трохи ближче до суперника, і переміщуючи вагу тіла на передню ногу одночасно наноситься прямий удар. Пересуваючись у бік можна наносити удар, але намагатися зберігати правильну бойову стійку. Правильна та впевнена бойова стійка передбачає розміщення центру ваги посередині: на лівій нозі – 50 % ваги і на правій нозі 50 % ваги. У разі удару зі збільшенням сили і вкладанням роботи стегон, таза і тулуба вага тіла може переноситися з ноги на ногу до 10 %, тобто завдаючи удар, стартове положення – вага тіла 60 % на задній нозі, 40 % – на передній, а у момент контакту необхідно перенести вагу тіла на передню ногу в таких же пропорціях: 60 % ваги на передній нозі і 40 % – на задній. Особливо необхідно намагатися не завалювати тулуб, хребет тримати прямо, бо зайве перенесення маси тіла позначиться нестійкістю і можна втратити рівновагу. Якщо спортсмен, завдаючи прямого однойменного удару стежить за збереженням початкової рівноваги, то він має рухливість для ведення двобою і здатність до швидкого пересування.

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

прямого удару. Напрацьовуючи такий удар необхідно намагатися миттєво повертати вагу тіла в стійке положення 50 % х 50 %. При ударі в момент виносу ударної частини – кулака, задня нога стає високо на носок, відповідальність за стійкість і баланс ваги на якусь мить переноситься на передню ногу, п'ята якої незначно піднімається над підлогою. У цей момент потрібно відчувати правильний кут вигину колінного суглоба передньої ноги і уважно дивитися за діями суперника, так як можна від нього очікувати удари ногами по ногах і тулубу, або ухил і захват шиї на кидок. Під час відпрацювання прямих однойменних ударів потрібно намагатися завжди повертати атакуючу руку у вихідне положення, а вільну руку тримати таким чином, щоб її кулак закривав підборіддя. Лікоть і передпліччя слід опустити вздовж тулуба для прикриття його збоку.

Прямий різнойменний удар

Прямий різнойменний удар зазвичай набагато сильніше та потужніше за однойменний, бо в цьому випадку спортсмен наносить його провідною рукою. Тобто, правша завдає такий удар правою рукою в лівобічній стійці, а лівша – лівою в правобічній стійці. Крім цього головною рисою такого удару є можливість вкласти в удар всю масу тіла, поєднуючи його з переносом ваги тіла, істотно спираючись на задню ногу. Прямий різнойменний удар у двобої застосовується рідше ніж однойменний, але відпрацювавши його, можна отримати найпотужніший і самий руйнівний удар рукою. Багато нокаутів у двобоях хортингу виходять саме цим ударом – різнойменним. У серіях ударів такий удар дозволяє бити з найбільш далекої дистанції, продовжуючи серію після однойменного удару та набираючи дистанцію, на якій ні бічний, ні удар знизу не дістануть. Крім того – це виключно довгий за траєкторією удар, і його довжина становить всю довжину руки, що б'є, в сумі з відстанню переносу ваги тіла з задньої ноги на передню. Дуже часто в двобої різнойменний удар йде серійно відразу за однойменним, а різнойменним ударом можна також зупиняти атаку суперника, переривати його комбінацію, атакувати прямим різнойменним ударом у момент нанесення суперником ударів ногами по ногах і тулубу збоку.

Удар починається з подачі ударного імпульсу від тазу в задню ногу, і одночасного винесення ударної руки вперед. Вільна рука повинна перебувати біля підборіддя, так як повне перенесення ваги тіла при ударі на передню ногу підвищує небезпеку отримання контрудару в голову, а також для продовження ударної серії, якщо буде необхідність атакувати іншою рукою, яка була вільною. Її необхідно тримати заздалегідь у стартовому передударному положенні біля голови. Коли кулак посланий у напрямку ударної цілі, то задня нога виконує штовхальний рух і п'ята задньої ноги піднімається з підлоги в положення, при якому зручно відштовхуватися носком і фіксувати підлогу подушкою пальців задньої ступні. Передня ступня при цьому розвернута прямо у напрямку до суперника та повністю приймає вагу тіла, вона може перебувати повністю на ступні або трохи на області пальців та передній частині підошви, але головне, щоб не втрачалось при цьому стійке положення і не спотворювалася стійка настільки, щоб втратити рівновагу. Втрата рівноваги при нанесенні різнойменного удару загрожує отриманням потужної контратаки, так як ваше тіло в даний момент максимально наближене до суперника, а запасу для маневру немає.

Різнойменні удари можуть наноситися як з місця, так і в русі, на підході, на відході, при відході з лінії атаки, при скороченні та розриві дистанції, а також при виконанні кроку вперед. Головне при цьому надмірно не завалювати вперед тулуб, тримати постійно під контролем баланс переміщення ваги тіла з задньої на передню ногу. Це найбільш часте застосування різнойменного удару, коли робиться підкрок на відпрацьовану заздалегідь дистанцію удару. Як тільки передня нога при підкроці торкнулася підлоги, відразу можна починати ударний рух з одночасним перенесенням ваги тіла на передню ногу. У момент нанесення прямого різнойменного удару рукою, кулак однойменної руки займає положення біля підборіддя збоку, захищаючи його, і однойменний лікоть розташовується вздовж тулуба, а при захисті взагалі притискається до тулуба. Плече ударної руки, підводячись, прикриває підборіддя в момент завдання удару. Після завершення удару, вагу тіла необхідно швидко повернути в стійке положення: 50 % ваги тіла на лівій і 50 % – на правій нозі. Повернення в стійку після нанесення удару виконується рухом, – зворотним руху при нанесення удару, тобто ударний кулак починає рух назад по тій же траєкторії, по якій він рухався вперед, а частина ваги тіла одночасно повертається на задню ногу, та займається вихідна стійка. Це положення, як уже говорилося вище, найбільш прийнятне для маневрування по змагальному майданчику (хорту).

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

- швидкісне розгинання задньої ноги, що створює випереджувальний рух тазу по відношенню до плечового поясу;
- рух вперед стегна, однойменного руці, що вдаряє (обертання стегна щодо іншого стегна);
- обертально-поступальний швидкісно-силовий рух тулуба, що створює випереджальний рух верхньої частини плеча по відношенню до передпліччя та кисті;
- викидання руки, що наносить удар, до цілі, одночасно розгинаючи ударну руку в ліктьовому суглобі;
- максимальне напруження в кінцевій фазі удару.

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

Прямий удар двома руками

Прямий удар двома руками в двобої застосовується значно рідше за інші прямі удари і достатньої руйнівної сили не має. Це більше рух поштовху, який використовується для швидкого відштовхування суперника на дистанцію, необхідну для початку вже ефективної атаки. Удар двома руками можна застосувати для зупинки атаки суперника, завдавши його в голову. Відштовхнути різким рухом суперника можна завдавши йому прямого удару двома руками в груди, а в окремих випадках необхідності – в живіт. Удар двома руками можна наносити з будь-якої стійки: фронтальної, лівобічної та правобічної. Якщо ситуація двобою змусила задіяти відразу дві руки для удару, то дуже важливо після цього руху перейти в атакуючі дії або навпаки піти на дистанцію недосяжності ударів.

Різновиди ударних цілей прямого удару

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

2. Груди. Прямі удари в груди, в область серця, по верхніх ребрах можна наносити включаючи їх у комбінацію або підготовлену серію, наприклад, нанести удар у голову, відразу перейти іншою рукою прямим на область серця, і завершити знову в голову прямим або бічним. Ударна ціль – груди використовується як у першому, так і в другому раунді хортингу голою рукою.

3. Живіт. Прямі удари в живіт наносяться часто. Це може бути в першому раунді удар рукою в рукавиці, у другому – голою рукою, але больові місця на ділянці живота – це сонячне сплетіння, селезінка та печінка. Можна бити прямим по нижніх ребрах зверху. При цьому удари другого раунду голою рукою дають більший болючий ефект, вони глибше проникають в м'які больові місця живота.

4. Кінцівки (плече, передпліччя, стегно, гомілка). Ці удари застосовуються переважно в другому раунді, коли рука не захищена – кулак без рукавиці. Так як кінцівки людини добре переносять ударні навантаження, вони, власне, і є ударними частинами, тому краще за все вибирати для нанесення удару м'які м'язові тканини плеча, передпліччя, стегна і гомілки. Стегно і гомілку, як ударні цілі найчастіше застосовують у двобої партеру, так як для нанесення удару в стегно з положення стоячи потрібно істотно нахилитися, а удар в гомілку взагалі неприйнятний через перебування її внизу ноги. Удар в гомілку можна нанести суперникові в момент високого підняття його ноги для блоку, що, в принципі, робиться не часто.

Різновиди ударних частин прямого удару

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

2. Вертикальне положення кулака. Це положення кулака в кінцевій фазі прямого удару зустрічається рідше, ніж горизонтальне. Але на середній і ближній дистанції буває позиція

суперника, при якій зручно буде нанести прямий удар вертикальним кулаком. У першому раунді гарно можуть проходити короткі прямі удари вертикальним кулаком у голову, саме в підборіддя або відкриту частину обличчя. У другому раунді дуже жорстко пройде удар вертикальним кулаком у сонячне сплетіння.

3. Перевернутий кулак. Прямі удари перевернутим кулаком у двобої хортингу застосовуються рідше інших. Хоча при роботі та обміні ударами на близькій клінчевій дистанції першого раунду такий удар у голову може збити темп атаки суперника. У другому раунді комплексного двобою удари перевернутим кулаком не заборонені по тулубі й по кінцівках, але практично не застосовуються через свою неефективність.

Застосування прямого удару в положеннях партеру

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

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

З позиції «знизу на спині» прямі удари будуть менш ефективні, але їх можна застосовувати перед початком підбивання тазом при виході з цього положення.

У другому раунді по ходу розвитку атаки прямі удари добре проходять у живіт і груди з положення «зверху».

Методика постановки прямого удару

Відпрацювання перед дзеркалом на місці. Для початку роботи та вдосконалення прямого удару можна застосовувати тренування в повітря перед дзеркалом. Техніка прямого удару на місці виконується прямо перед дзеркалом і удар спрямований у бік дзеркала. У відображенні треба бачити всю проекцію позиції від розташування ніг до голови. Наносячи передньою рукою прямі удари, потрібно дивитися на відображення. На початку потрібно прийняти лівобічну або правобічну стійку, вага тіла посередині ніг, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах. Кулак різнойменної руки знаходиться біля підборіддя ребром кулака вперед, передпліччя цієї ж руки розташоване вертикально і прикриває тулуб, ліктьовий суглоб від тіла не відсувається, а навпаки постійно прикриває ребра та живіт спереду-збоку. Одноименна рука, над якою і буде проводитися тренування, у вихідному положенні зігнута в ліктьовому суглобі і спрямована на уявного суперника. Голова при цьому злегка опущена і підборіддя контролюється з одного боку плечовим суглобом одноименної руки, з іншого боку – кулаком різнойменної руки. Погляд спрямований вперед у напрямку голови уявного противника. Починаємо викидати передню руку вперед і повертати її в початкове положення. Друга вільна рука положення не змінює. Виконуючи удар і спостерігаючи за рухом кулака в дзеркало, підберіть таку траєкторію руху кулака, яка б не давала можливості бачити своє підборіддя. Удар закінчується повним випрямленням передньої руки та частковим переносом ваги тіла на задню ногу. Перенесення ваги на задню ногу починається з рухом одноименного кулака вперед і закінчується одночасно з повним випрямленням ударної руки і завершенням удару. При нанесенні удару необхідно звернути увагу на вільну руку, її плече, підборіддя, ударний кулак і плече ударної руки, поворот тулуба, положення вільної руки, розворот таза, положення задньої поштовхової ноги і її носка, положення одноименної ноги і її носка, задньої п'яти.

Передня п'ята при цьому може трохи відірватися від підлоги в момент удару. Після кожного виносу ударної руки, вона повинна повертатися у вихідне положення. Спочатку ударні руки

необхідно робити повільно, спостерігаючи за роботою всього тіла. Потім можна переходити до швидкого виконання удару. Для посилення ударного руху і почуття викиду ударного імпульсу необхідно робити різкий видих у кінцевій фазі удару, видих зручніше робити носом. Для більш різнобічного контролю позиції і траєкторії удару, потрібно змінювати кут відображення в дзеркалі, попрацювати прямо на дзеркало, потім стати під 45° у внутрішню, потім зовнішню сторону. Після цього можна повернутися до дзеркала лівим і правим боком і, так само не перестаючи наносити удари, контролювати роботу всіх частин тіла.

Після відпрацювання однойменного удару по повітрю перед дзеркалом можна переходити на роботу з різнойменним ударом лівою і правою рукою. Для цього потрібно залишатися в тій же бойовій стійці, але наносити з цього вихідного положення удар не передньою, а задньою рукою. Спочатку рух робиться повільно, спостерігаючи при цьому за перенесенням ваги тіла на передню ногу, розворотом тулуба до передньої ноги, виносом ударної задньої руки, підйомом задньої п'яти і упором заднього носка в підлогу, розташуванням передньої вільної руки біля голови, захищаючи підборіддя. Поступово удари по повітрю повинні посилюватися та при цьому слідує імпульсивний видих носом у кінцевій фазі удару. Кут відображення також необхідно змінювати. Спочатку наносити удар прямо у відображення в дзеркалі, спостерігаючи за захистом і положенням рук, потім розміститися під кутом 45° до дзеркала і спостерігати за технікою виконання спереду-збоку. Після цього можна розвернутися до дзеркала боком і продовжувати наносити удари. У цьому положенні добре проглядається перенесення ваги тіла на передню ногу, положення ударної руки і голови.

Закінчивши роботу над однойменним і різнойменним ударом за розподілом, можна переходити до серійного відпрацювання ударів. Почати можна з простої серії: однойменний прямий – різнойменний прямий удар. Для початку роботи необхідно прийняти свою робочу стійку, тобто, якщо правша, то приймає лівобічну, лівша – правобічну стійку. Зі своєї позиції зручніше починати тренування і спостерігати у відображенні дзеркала за своєю технікою. Наносячи ці два удари повільно, можна спостерігати за тим, як передня рука вийшла з вихідного положення на удар, потім почала повертатися у вихідне положення, і в момент її повернення виходить на удар задня найсильніша рука. Передня рука при виході задньої на удар повертається до голови, прикриваючи кулаком підборіддя. Голова при цьому злегка нахилена вперед, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на уявного суперника. Збільшення частоти серії «передній-задній прямий» дасть можливість підібрати по своїй конституції тіла найбільш зручний і потужний удар. Серія може бути з акцентом на перший або другий удар. Якщо перший удар зустрічний прямий наноситься сильний, то різнойменний удар задньою рукою є контрольним, і акцент у серії робиться на перший удар. Якщо перший удар робиться перевірочним для розкриття суперника або перевірки дистанції, а у другий акцентований вкладається вага тіла, ударний імпульс і вся сила, така серія рахується з акцентом на другий удар. Для відпрацювання серій прямих ударів можна застосовувати як серію: передній-задній, так і навпаки: задній-передній прямий удар. Принцип спостереження в дзеркало залишається тим же.

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

Скорочення і розрив дистанції при відпрацюванні прямих ударів. Перебуваючи в бойовій стійці в напрямку прямо перед дзеркалом відірвати передню ногу від підлоги, відштовхнутися задньою ногою вперед і перенести все тіло, скоротивши дистанцію до уявного суперника, і в момент торкання підлоги передньою ногою нанести прямий удар однойменний, різнойменний або серію: лівий-правий прямий або правий-лівий прямий. Для удару з розривом дистанції з бойової стійки необхідно трохи відірвати задню ногу від підлоги, перенісши вагу тіла на передню, штовхнутися передньою ногою назад, перенести вагу тіла розірвавши дистанцію рухом назад, і в момент торкання підлоги задньою ногою нанести прямий удар або серію прямих ударів вперед.

Підхід і відхід від суперника з прямим ударом. З бойової стійки зробити короткий підкрок задньою ногою вперед, поставити її трохи перед передньою, потім перенести вагу тіла на ногу, що зробила підкрок, після цього задньою ногою зробити крок вперед і в момент торкання ногою підлоги слід нанести прямий удар або серію ударів. Для відпрацювання

удару з відкроком необхідно перемістити вагу тіла на задню ногу, а передньою ногою треба зробити відкрок і поставити її за задню ногу, потім ще раз зробити передньою ногою повний крок назад, і в момент торкання задньою ногою підлоги, нанести прямий удар.

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

Прямий удар у голову із кроком назад використовується як зустрічний удар і застосовується зазвичай для того, щоб зупинити атаку супротивника або утримати суперника на дистанції. Виконання прямого удару передньою або задньою рукою зі стійки починається одночасно з виконанням кроку правою ногою назад. Удар рукою завершується в той самий момент, коли нога, зробивши крок назад, торкається підлоги носком. Це має значення для швидкості нанесення і несподіваності удару. З рухом руки після удару прямим у голову і назад у вихідне положення по тій же траєкторії, ноги займають позицію, відповідну бойовій лівобічній або правобічній стійці. Можна відпрацьовувати удари комбінаційно, наприклад: прямий удар у голову з кроком вперед і прямий удар у голову з кроком назад.

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

Прямі удари зі зміною стійки можуть відпрацьовуватися наступним чином. Міняючи бойову лівобічну стійку на правобічну спортсмен підтягує передню ногу до задньої, потім задню ставить на місце передньої і в момент торкання ногою підлоги завдає прямого удару або серії прямих ударів.

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

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

Візьмемо для прикладу розучування удару по повітрю правою рукою в голову зі скороченням дистанції в лівобічній стійці. Приступаючи до розучування прямого правого удару в голову з підкроком лівою ногою, проведіть на підлозі крейдою лінію. Займіть бойову стійку щодо проведеної лінії, щоб носок лівої ноги знаходився біля лінії. Зриваючи правий кулак від підборіддя вперед і злегка піднімаючи ліву ногу над підлогою, зробіть різкий поштовх правою ногою в напрямку удару. Спрямовуючи вагу тіла вперед і розвертаючи тіло справа наліво за ударом, поставте ліву ногу повністю за лінію так, щоб при постановці на підлогу лівий носок був націлений на місце нанесення удару.

Одночасно права нога, забезпечуючи розворот таза справа наліво за ударом, підтягується до лівої і, посилюючи удар, повертається на правому носку так, щоб у момент завершення удару носок правої ступні був націлений на носок лівої ступні.

Незалежно від довжини підкроку – скорочення дистанції, удар завершується одночасно з постановкою лівої ступні на підлогу. А якщо удар знаходить ціль, то його може бути завдано по супротивнику трохи раніше, ніж ліва нога торкнеться підлоги. Підтягування правої ноги до лівої відбувається під час виконання удару. Права нога підтягується до лівої на відстань, рівну ширині плечей. У момент завершення удару вага тіла повністю знаходиться на лівій нозі, права сторона таза повернена до суперника трохи більше тулуба, права нога розслаблена і вільна від ваги. Правий носок націлений на лівий носок. Голова приспущена, підборіддя на грудях. Праве плече піднесене і прикриває праву сторону підборіддя, лівий кулак прикриває ліву сторону підборіддя, ліве плече розслаблене внизу, лівий лікоть притиснутий до лівої сторони тулуба.

Відразу ж після нанесення одиночного удару правою рукою, необхідно швидко та сильно відштовхнувшись лівою ногою, повернутися назад у вихідну стійку рухом, зворотним виконанню удару. Однак при розучуванні даного удару, як і всіх інших ударів, відразу ж після нанесення удару необхідно зафіксувати положення всіх частин тіла на кілька секунд і протягом цього часу самостійно проконтролювати правильність положення тіла. Почати краще всього з завданого удару кулаком, потім, рухаючись від кулака, звернути увагу на праву руку, праве плече, підборіддя, лівий кулак і ліве плече, поворот тулуба, положення лівої руки, розворот таза, положення лівої ноги та лівого носка, положення правої ноги та правого носка, правої п'яти. Після цього повернутися в початкове положення. Початкове положення – бойова лівобічна або правобічна стійка повинна бути стійкою і у повній готовності для будь-яких подальших дій.

Відпрацювання різнойменного удару не менш важливе, ніж відпрацювання однойменного. Візьмемо для прикладу прямий удар правою рукою в лівобічній стійці. В цьому випадку прямий удар правою рукою в голову з підкроком вперед лівою ногою використовується, як правило, в момент початку чи завершення атаки або просто як одиночний удар-випад. Починаючи розучувати прямий різнойменний удар правою рукою в голову з підкроком лівою ногою, проведіть на підлозі крейдою лінію. Займіть бойову стійку щодо проведеної лінії, щоб носок лівої ноги знаходився біля лінії. Викидаючи правий кулак від підборіддя вперед і злегка піднімаючи ліву ногу над підлогою, зробіть різкий поштовх правою ногою в напрямку удару. Спрямовуючи вагу тіла вперед і розгортаючи тіло зправа наліво за ударом, поставте ліву ногу повністю за лінію так, щоб при постановці на підлогу лівий носок був націлений на місце нанесення удару. Одночасно праву ногу, забезпечуючи розворот таза зправа наліво за ударом, підтягніть до лівої та посилюючи удар, поверніть на правому носку так, щоб у момент завершення удару носок правої ступні був націлений на носок лівої ступні. Незалежно від довжини підкроку – скорочення дистанції, удар завершується одночасно з постановкою лівої ступні на підлогу. А якщо удар досягне мети, то його може бути завдано по супротивнику трохи раніше, ніж ліва нога торкнеться підлоги. Підтягування правої ноги до лівої відбувається під час виконання удару. Права нога підтягується до лівої на відстань стійкості, приблизно рівну ширині плечей. У момент завершення удару вага тіла повністю знаходиться на лівій нозі, права сторона таза повернена до суперника трохи більше тулуба, права нога розслаблена та вільна від ваги. Правий носок націлений на лівий носок. Голова приспущена, підборіддя знаходиться біля грудей. Праве плече піднесене і прикриває праву сторону підборіддя, лівий кулак прикриває ліву сторону підборіддя, ліве плече розслаблене внизу, лівий лікоть притиснутий до лівої сторони тулуба. Після нанесення одиночного удару правою, необхідно, сильно відштовхнувшись лівою ногою, повернутися назад у вихідну стійку рухом, зворотним виконанню удару. Однак при розучуванні даного удару відразу ж після нанесення удару необхідно зафіксувати положення всіх частин тіла на кілька секунд та протягом цього часу самостійно проконтролювати правильність положення тіла. Далі слід повернутися у вихідне положення – бойову стійку.

Наступний приклад відпрацювання прямого удару: вдосконалення прямого удару правою рукою з відкроком назад і розривом дистанції в лівобічній стійці. В цьому випадку в ситуації двобою удар правою в голову з відкроком використовується як зустрічний удар і застосовується переважно, для того, щоб зупинити атаку супротивника, попередньо розірвавши дистанцію з ним. З бойової лівобічної стійки нанесення прямого удару правою рукою з відкроком назад починається з виконання спортсменом кроку із бойової стійки назад. Виконання удару починається одночасно з підтягуванням лівої ноги до правої на відстань, рівну ширині плечей – стійкого положення. З рухом правого кулака вперед виконується різкий поворот тулуба і таза справа наліво з метою значно посилити удар правою рукою. Відбувається повне перенесення ваги тіла на ліву ногу. Удар закінчується одночасно з постановкою лівої ноги на підлогу і повним перенесенням ваги на ліву ногу. У момент нанесення удару відстань від лівої п'яти до правого носка дорівнює приблизно ширині плечей, а правий носок націлений на лівий носок, що спостерігається при необхідному повороті таза. Одночасно після виконання можна на кілька секунд затриматися в положенні нанесення удару та перевірити дотримання необхідних параметрів стійки і кінцівок. Відпрацьовуючи удар, слід повертатися у вихідну бойову стійку після нанесення удару швидко та без затримки. Після нанесення удару слід зайняти стійку обертанням на носках зліва направо, а потім, зробивши крок вперед, повернутися у вихідне положення – надійну бойову стійку.

Імітаційні вправи з додатковим обтяженням. Для обтяження можна використовувати малі гантелі 300–500 г, які, взявши в руки, слід застосовувати як додаткову вагу при тренуваннях ударів. Робота по повітрю з гантелями в середньому і високому темпі дасть повне навантаження на основні ударні м'язи рук. Удари можна імітувати спочатку однією однойменною рукою на кількість разів, потім іншою різнойменною рукою, після чого необхідно змінити стійку та продовжити роботу над прямими ударами. При додатковому обтяженні необхідно стежити за тим, щоб положення рук при ударі не спотворювалося і основна стійка до удару зберігалася після нанесення удару. Таку роботу можна проводити за раундами. Наприклад, один раунд – 3 хв. нанесення однойменного прямого удару, другий раунд – різнойменного удару, а третій раунд – акцентована двійка: лівий прямий + правий прямий, і навпаки правий прямий + лівий прямий. Швидкість виконання ударів збільшувати в міру освоєння техніки. Після імітації одного або декількох ударів необхідно виконати ті ж рухи по 5–10 разів, але без обтяження або опору. Поклавши гантелі і продовжуючи нанесення прямих ударів порожньою рукою, можна відчувати певну легкість у викиданні ударної руки. Відпрацьований імпульсний акцент за рахунок полегшення також істотно посилиться.

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

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

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

Варіант вправи: намотайте бинти на руки, вдягніть 10-унцеві рукавиці та, прийнявши перед подушкою лівобічну бойову стійку, зафіксуйте на настінному годиннику час одного раунду – 3 хв, потім почніть акцентовано наносити прямий удар лівою рукою, темп середній. Поступово збільшуйте темп і ударне зусилля. Після закінчення першого тренувального раунду зробіть перерву 1 хв і продовжуйте наступний раунд прямим правим. Це вийде різнойменний удар з повним вкладенням всієї маси тіла. Після другого раунду – перерва 1 хв і попрацюйте наступний раунд 3 хв над двійкою: лівий + правий прямий. Після третього раунду зробіть перерву 3 хв і починайте четвертий раунд ударною двійкою: правий + лівий прямий. Після четвертого раунду зробіть перерву 1 хв. і останній раунд попрацюйте в подушку частими прямими ударами по 4–8 ударів у серії, з паузою між серіями в 1–2 с. Такий ударний комплекс тривалістю 20 хв у кінці спільного тренування або в основній частині тренування значно посилить вашу пряму ударну дію як руки, так і всього тіла.

Постановка прямих ударів на підвішеному важкому мішку. Мішок як спортивне знаряддя для постановки ударів відрізняється від настінної подушки тим, що на відміну від подушки він рухається навколо своєї осі та пересувається після удару в будь-яку сторону. При роботі на мішку спортсмену необхідно не тільки наносити, сильні удари з місця, а для повного контактного удару йому доведеться рухатися, скорочуючи та розриваючи дистанцію до мішка для підбору ударної дистанції. Рухатися можна як вперед і назад, так і навколо мішка, імпровізуючи різні ситуації двобою. Методика постановки удару по мішку полягає у відпрацюванні спочатку одиночних ударів, потім серій ударів, тому, відпрацьовуючи прямі удари, необхідно почати наносити удари однойменною та різнойменною рукою окремо за розподілом плану тренування, потім комбінаційно. У відпрацювання необхідно включати такі моменти, як:

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

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

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

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

5) двійка навздогін: наносимо стандартну двійку потужно в мішок, лівий + правий прямий, мішок починає відхилятися, зробити під-крок і нанести таку ж двійку навздогін лівий + правий прямий.

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

Робота на лапах і подушках з партнером. Робота на лапах і подушках з партнером полягає у швидких і акцентованих попаданнях прямими ударами по цілях, які з'являтимуться. Зазвичай лапи тримає спортсмен, який має клас вище та більший досвід, нерідко це робить сам тренер-інструктор з хортингу, тому що вміння тримати лапи і правильно ними діяти, підставляючи їх у вигляді цілей для ударів, приходить з досвідом. Отже, якщо партнер показує лапу прямо перед вами лівою рукою, бийте по ній лівим прямим, якщо показує лапу на правій руці, – наносіть удар правим прямим, так як це збільшить можливість повороту тулуба при ударі. Лапу партнер віддаляє від вас, – зробіть підкрок і бийте; якщо партнер лапу наблизить, – робіть швидкий відхід і наносіть удар. Якщо партнер намагається лапою вдарити вас у голову прямо або збоку, негайно робіть ухил тулубом або нирок під руку і дивіться на нього, чекаючи ціль. Ціль з'явилася – бийте. Для роботи на лапах і подушках існує безліч комбінацій, і всі вони виконуються в русі. Партнер показав дві лапи відразу – бийте перший однойменний, другий різнойменний. Дуже багато варіантів комбінацій, які задаються заздалегідь. Досвідчений тренер, взявши лапи і запросивши вас продемонструвати навички роботи прямими ударами може по ходу давати завдання, повторюючи їх кілька разів, потім міняти їх або давати завдання в зворотному порядку: били лівий + правий, тепер міняєте стійку і б'єте правий + лівий тощо. Крім роботи руками, дуже важливо як ви рухаєтеся і працюєте ногами, здійснюєте підходи і відходи, уходи вбік і розслабляєте плечі в процесі відпрацювання прямих ударів.

6.5.2. Бічний удар

Бічний удар, хук (від англ. «Hook» – «гак») у підборіддя, скроневу частину, відкриту частину обличчя, ребра та інші больові місця людини є одним з найсильніших ударів рукою в хортингу. Він по своїй ефективності, враженню суперника і застосуванню займає одне з перших місць серед основних ударних технік руками. Бічним ударом можна розвивати і з великим акцентом закінчувати атаку, доповнювати прямий удар, можна винести бічний ударний рух для відволікання суперника і атакувати з іншого боку рукою або ногою, після технічно і сильно проведеного бічного удару створюється ситуація впевненого захвата і переходу на борцівський прийом для переводу двобою в партер.

Бічні удари широко використовуються на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній, вони наносяться зігнутою рукою, закріпленою в ліктьовому суглобі. Кут згину руки в ліктьовому суглобі, утворений плечем і передпліччям, визначає величину дистанції, на якій проводиться бічний удар. Малий кут згинання в ліктьовому суглобі дає можливість для застосування бічного удару на дальній дистанції. Великий кут згинання – для застосування на ближній дистанції. Середній, між малим і великим, кут згинання – для застосування на середній дистанції. Якщо звертатися до перенесення ваги тіла з ноги на ногу і взаємодії всіх частин тіла при виконанні бічного удару на різних дистанціях, то при бічному ударі перенесення ваги тіла, поворот тулуба і рух ударної руки починаються і закінчуються одночасно, зливаючись в один цілісний швидкий рух, так само, як і при виконанні прямого удару. Бічний удар можна наносити як вертикальним, так і горизонтальним кулаком, і навіть перевернутим кулаком, а на дуже близькій клінчевій дистанції його можна нанести захопивши голову суперника іншою рукою, що значно підвищує його ефективність. Застосування бічних ударів у сукупності з іншими різновидами ударної техніки дозволяє розвивати атаки і швидко бити з будь-якого

положення і під будь-яким кутом. У другому раунді двобою хортингу, коли рука без рукавиці, бічні удари по тулубу особливо руйнівні і ефективні, вони проникають глибше в м'які частини тіла і вражають сильніше ребра й міжреберні м'язи. Методика постановки ударів збоку різноманітна і може бути підібрана індивідуально, але основні принципи визначені та рекомендуються для застосування.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- бічний однойменний удар;
- бічний різнойменний удар;
- різновиди ударних цілей бічного удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);
- різновиди ударних частин бічного удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);
- застосування бічного удару в положеннях партеру;
- методика навчання бічного удару.

Бічний однойменний удар

Однойменний бічний удар передньою рукою наноситься з невеликим відведенням ліктя, але по найкоротшій траєкторії після короткого ухилу тулуба в сторону руки, що б'є. Правильна траєкторія руху робить бічний удар не ковзним, а проникаючим, але по траєкторії руху ударної частини він схожий на прямий удар. Відмінною особливістю бічного удару в голову від прямого удару є те, що при виконанні прямого удару лікоть, забезпечуючи повне випрямлення руки, піднімається вгору в самому кінці виконання ударного руху, при завершенні руху кулака, а при бічному ударі лікоть починає підніматися вгору і в сторону на початку виконання удару, після викиду кулака ударної руки вперед. Бічний удар повинен наноситися не з боку вбік, а від підборіддя вперед. При виконанні однойменного бічного удару кулак, не повинен відводитися в сторону для замаху, він повинен рухатися від підборіддя до місця нанесення удару по найкоротшій траєкторії.

У деяких ситуаціях двобою можна злегка збільшити траєкторію руху переднього кулака, яким б'ємо, за рахунок невеликого замаху, але цей захват не повинен бути зайвим і погано координуваним. Весь рух повинен залишатися зібраним і спрямованим вперед. Особливу увагу при виконанні однойменного бічного удару слід звернути на те, що в момент завдання удару кулак руки повинен бути звернений долонею вниз, до підлоги, а лікоть руки повинен займати позицію трохи вище кулака. Технічно правильний бічний удар виконується без замаху, який може зробити удар не проникаючим, а ковзним. Якщо при цьому створюється видимість збільшення різкості удару, то сила удару при цьому помітно знижується, зростає час виконання удару, а головне, він стає більш помітним для супротивника. Після виконання бічного удару повертати руку назад слід по найкоротшій траєкторії. Такий рух починається з руху ліктя вниз і до тулуба, тобто рух руки після бічного удару назад аналогічний руху руки після виконання прямого удару. Однойменна рука викидає ударну частину – кулак, після цього в момент проходження шляху до цілі лікоть піднімається приблизно на одній площині з кулаком, тулуб і все тіло, включаючи ноги, створює імпульсний енергетичний рух, посилюючи можливу вагу разом з рукою в обрану ціль – голову суперника. Вільна рука при цьому – різнойменна, і в момент завдання удару обов'язково знаходиться на контролі голови та кулаком закриває підборіддя, а ліктем і передпліччям – тулуб збоку. Однойменні бічні удари часто застосовуються в середині серії, наприклад: лівий прямий + правий прямий + лівий бічний з лівобічної стійки.

Бічний різнойменний удар

Різнойменний бічний удар наноситься з переносом ваги тіла на передню ногу, приблизно так само як і при нанесенні прямого різнойменного удару, тільки зі зміненою бічною траєкторією ударної руки. Вільна передня однойменна рука при цьому знаходиться на контролі голови, її кулак прикриває підборіддя, а лікоть і передпліччя – тулуб спереду-збоку. На початку нанесення удару тазостегновий суглоб робить імпульсний різкий рух вперед, задня нога штовхається потужно від підлоги і посилає вперед таз разом з тулубом. У цей момент виходить ударна рука, що штовхається поступальним рухом плечового суглоба, і посилає ударну частину – кулак у ціль. Рука при цьому різко розгинається в лікті у напрямку вперед, але лікоть йде через сторону приблизно на одному рівні з кулаком. У момент удару відбувається потужний тиск та вплив на

ударну ціль за рахунок вкладки маси тіла в удар і додавання ударного імпульсу всього тіла – максимального напруження у кінцевій фазі удару. Бічний різноименний удар в першому раунді частіше наноситься в голову, а в другому раунді, голою рукою може наноситися в плече, по ребрах, по косих м'язах живота, іноді у стегновий м'яз.

Різновиди ударних цілей бічного удару

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

У другому раунді голим кулаком удари наносяться по плечах, по ребрах та косих м'язах живота, печінці і нирках збоку, а також, у деяких випадках, у стегнові м'язи.

Різновиди ударних частин бічного удару

Найчастіше в двобої хортингу при нанесенні бічного удару в рукавиці застосовується горизонтальний кулак, тобто, – ударне положення кулака, при якому долоня дивиться вниз, а тильна сторона кулака вгору. Це ударна частина для нанесення бічного удару на всіх трьох дистанціях: дальній, середній та ближній, тільки змінюється кут вигину ударної руки. Але в деяких випадках зручно і потужно можна нанести короткий бічний удар на ближній дистанції вертикальним кулаком, наприклад в підборіддя. При ударі вертикальним кулаком долоня дивиться на себе, а великий палець ударної руки розташований вгору. У виняткових випадках можна нанести удар на дальній дистанції перевернутим кулаком, або злегка поверненим під кутом від себе, тобто великий палець ударної руки направлений у ноги, а ребро кулака – вгору.

У другому раунді двобою голим кулаком наносяться удари по больових місцях тільки горизонтальним і вертикальним кулаком. Бічний удар перевернутим кулаком голою рукою не наноситься, так як суттєвої ефективності не має, і створює підвищену ймовірність вибити великий палець ударної руки.

Застосування бічного удару в положеннях партеру

У різних положеннях партеру бічний удар має часте і ефективне застосування. З положення в першому раунді «зверху» зручно діставати бічними ударами лежачого на спині суперника у підборіддя, навіть якщо ви перебуваєте у обхваті ногами. У положенні «сидячи на животі зверху» – на суперникові, також зручно наносити удари збоку по підборіддю та скроневої частині голови, а також, притримуючи однією рукою голову суперника, завдавати бічних ударів вільною рукою. У ситуації, якщо суперник виявився зверху і ви підсадили його тазом та, збивши однією рукою змогли його скинути на бік, то навздогін у голову зручно наносити бічний удар вільною від перевертоту рукою в голову, або в другому раунді – у тулуб (по ребрах або печінці, нирках).

У ситуації, коли ви атакуєте больовим прийомом на руку і знаходитесь зверху, для відволікання уваги суперника на руку та допомоги у витягуванні руки, на яку проводиться больова атака, можна наносити бічні удари в голову і тулуб у першому, і тільки в тулуб – у другому раунді двобою хортингу.

Методика навчання бічного удару

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

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

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

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

Наступна серійна вправа:

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

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

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

- міняти стартову бойову стійку;
- взяти в руки обтяження у вигляді гантелей 300–500 г;
- завантажити руки гантелями середньої тяжкості 3, 4, 5, 6 кг (індивідуально);
- додати пересування, підкроки, відкроки тощо;
- у проміжні елементи включити ухили тулуба, уходи під руку тощо;
- працювати над заданою технікою із закритими очима на відчуття;
- інші ускладнення і ввідні елементи в методику підготовки.

Постановка бічних ударів на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках. Для постановки бічних ударів на спортивних снарядах необхідно підбирати їх середньої жорсткості для того, щоб рука в рукавиці в момент завдання удару зустрічала не абсолютно жорстку поверхню, в яку неможливо увійти при ударі навіть на сантиметр, тобто не підбирати для цього мішок, набитий піском, а знаряддя має бути таке, в яке рука може поглибитися на 3–5 см при ударі. Перед початком обов'язково руки обмотати бинтом і надіти рукавиці. Удари пробуйте наносити з усіх можливих дистанцій і положень, однойменною та різнойменною рукою.

У настінну подушку удар наноситься з положення трохи боком до стіни. При цьому серійної роботи не вийде, але можна робити швидкі повтори: правий бічний – і туди ж правий бічний.

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

При роботі на лапах і подушках, які тримає партнер, творчість у підборі серійної роботи ще збільшується за рахунок появи цілей, тобто партнер підставляє під задану серію ударів дві лапи або подушки, але в різних місцях, під різними кутами та на різній дистанції. В цей момент вам необхідно швидко оцінити місце розташування однієї або обох лап, наблизитися на необхідну відстань до цілей і швидко нанести задану серію ударів. Серії ударів можуть змінюватися в залежності від завдання заняття: поставити довгий бічний навздогін; поставити бічний з підскоком на середню дистанцію; вдарити однойменною рукою бічний при відході в ближньому двобою тощо. Варіації і завдання тренера можуть бути різними.

Робота на гумі. Відпрацювання бічного удару на гумі дасть можливість зробити удар різким і потужнішим за рахунок того, що спортивна еспандерна гума виробляє поступове посилення опору руху для руки, яка завдає бічного удару. Для цього прив'яжіть спортивну еспандерну гуму або товстий джгут до гімнастичної стінки або до іншого можливого кріплення в спортивному залі на рівні плечей. Візьміть вільний кінець гуми в ліву руку перебуваючи в лівобічній бойовій стійці, так щоб місце кріплення другого кінця гуми знаходилося позаду, але було трохи зміщене вліво. Пробуйте витягнути руку в траєкторії бічного удару спочатку повільно для того, щоб відчутти зусилля опору. Приймаючи зручне положення по відношенню до прив'язаної та натягнутої в потрібне напруження гуми, можна починати робити імітаційні рухи лівою рукою, повертаючи її після удару в стартове вихідне положення. Ця вправа – на напрацювання однойменного бічного удару. Поступово можна прискорювати ударні рухи, а також відходячи від місця кріплення гуми, додавати натягнення, посилюючи опір.

Таким же чином можна приступати до відпрацювання різнойменного бічного удару. Для цього вільний кінець гуми потрібно взяти в праву руку (різнойменну), набрати дистанцію від місця її кріплення, натягнувши в потрібне напруження, і починати наносити удари по повітрю з обтяженням. Принцип обтяження гумою полягає в тому, що чим далі йде рука зі стартового вихідного положення в кінцеве ударне, тим сильніше натягується гума, отже опір на руку збільшується в геометричній прогресії. Після вправ на гумі можна спробувати завантажувати руки бічними ударами без обтяження. Ви повинні відчувати істотний вільний рух у суглобах і почуття того, що ваша рука сама хоче вийти на ударну фазу. Цей же принцип добре застосовується для постановки будь-яких ударів руками.

6.5.3. Удар знизу

Удар знизу – аперкот («вертикальне січення знизу вверх» від англ. «Uppercut» – «верхній», «cut» – «рубати») наноситься кулаком руки, що рухається висхідним рухом вгору від рівня грудей або живота, а в разі нанесення удару знизу не в підборіддя, а у живіт, – дугоподібним прямо спрямованим рухом вперед-вгору. Удар знизу можна вважати найсильнішим ударом, тому що в удар вкладається і вага тіла, і удар істотно посилюється розгинанням ніг, це один з особливо страшних і важко заблокованих ударів. При нанесенні удару рука в лікті розгинається лише частково, зберігаючи сильну опору на тулуб і ноги. Тулуб допомагає удару обертанням і одночасним рухом знизу вгору – у напрямку удару. Удар знизу зручно знаходить ціль: підборіддя, сонячне сплетіння, печінку, селезінку, добре проходить удар під ребра, і в цьому русі противник насаджується на удар знизу, а ударна рука, у той же час, закриває голову (підборіддя) і тулуб від можливих відповідних ударів.

Своєрідною особливістю аперкоту є те, що при його проведенні атакуючий кулак в основному виявляється розгорнутим до вас долонею. Ударна поверхня – перші суглоби пальців, стиснутих у кулак. В деяких випадках удар знизу можна нанести і вертикальним кулаком, якщо є необхідність наздогнати суперника ударом знизу в підборіддя на середній дистанції. Особлива небезпека аперкоту в тому, що в ближньому двобої він може бути проведений майже непомітно для противника, і надійного захисту від нього практично немає, отже атаці піддаються дуже важливі життєві області. Результатом сильного удару в тулуб навіть може бути короткочасний забій дихання або порушення серцевого ритму. Виконання удару знизу починається з перенесення центру ваги тіла в сторону руки, що завдає удар.

Кулак злегка відводиться вниз і повертається донизу тильною стороною. Після цього кулак різко подається вгору і вперед, залишаючись при цьому приблизно в одній вертикальній площині. Опорна нога ривком відтягується назад, а стегно іншої ноги висувається вперед. Верх тулуба трохи підводиться. Другий кулак залишається під підборіддям, а лікоть утримується біля тулуба. У другому раунді комплексного двобою хортингу удари голою рукою наносяться по тулубу. Специфіка їх у тому, що кулак глибше проникає в м'які тканини болювих крапок живота, удари, нанесені влучно, можуть заподіяти більший збиток суперникові, аніж удари по тулубу в рукавиці в першому раунді. В процесі відпрацювання цих моментів після виконання удару і завершення ударної дії необхідно повернутися у вихідну бойову стійку. Вивчення та вдосконалення ударів знизу можна проводити комплексно і розучувати окремо однойменний і різнойменний удари, різницю роботи тіла при їх нанесенні, детально розглянути ударні цілі, а також ударні частини, що використовуються при нанесенні ударів, та взагалі використовувати всі методичні принципи навчання.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- однойменний удар знизу;
- різнойменний удар знизу;
- різновиди ударних цілей удару знизу (голова, живіт);
- різновиди ударних частин удару знизу (горизонтальним, вертикальним кулаком);
- застосування удару знизу в положеннях партеру;
- методика навчання удару знизу.

Однойменний удар знизу

Однойменний удар знизу застосовується в двобої у ситуаціях початку відповідної контратаки, на швидкому скороченні дистанції, в серіях разом з різнойменними ударами, в якості останнього удару в серії перед відходом та в інших моментах двобою. При відпрацюванні

удару необхідно дотримуватися його технічних принципів. Для цього візьмемо за приклад удар лівою рукою знизу в голову в лівобічній стійці.

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

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

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

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

Починати атаку з однойменного удару знизу дуже небезпечно, тому що суперник легко зможе випередити таку атаку своїми зустрічними ударами. Найзручніше наносити удар знизу після нирка або ухилу тулуба, а також при розвиненні атаки або контратаки слідом за прямими або бічними ударами. однойменний удар знизу набуває ефективності в момент різкого випрямлення тіла з одночасним поворотом тулуба, що висуває руку до цілі, переносом ваги тіла і незначним випрямленням руки в момент нанесення удару знизу. Траєкторія однойменного удару знизу повинна бути направлена не строго вгору, а вперед-вгору. При нанесенні однойменного удару знизу в тулуб кут напрямку траєкторії удару приблизно 10–30°. При нанесенні однойменного удару знизу в голову кут напрямку траєкторії удару приблизно 30–50° від горизонталі.

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

- у момент нанесення однойменного удару знизу кулак виконує удар руки, а ступня опорної ноги розташовуються приблизно в одній площині;

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

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

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

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

Різнойменний удар знизу

Різнойменний удар знизу зазвичай застосовується на ближній дистанції в клінчевих ситуаціях двообою хортингу та навіть у захватних ситуаціях. При ударі рука не випрямляється, а передпліччя знаходиться по відношенню до плеча під кутом, приблизно 90° у вигині ліктьового суглоба. Удар йде знизу вгору шляхом скорочення дельтоподібного і розтягнення найширшого м'яза спини. Внутрішня частина кулака звернена до вашого обличчя, а при ударі вертикальним кулаком – до плечового суглоба вільної (однойменної) руки. Ударною частиною при цьому є перші суглоби пальців кисті. Перед початком нанесення різнойменного удару знизу, ударна рука злегка відводиться вниз до положення передпліччя приблизно паралельно підлозі, а тулуб і вся ударна конструкція починає імпульсний рух вперед. Одночасно рука, приймаючи цей енергетичний рух рухається по найкоротшому шляху і б'є в ціль. Вага тіла при цьому переноситься на однойменну ногу. Якщо розглянути як приклад нанесення різнойменного удару в лівобічній стійці, то при ударі правою рукою поштовхом задньої ноги вага тулуба передається на ліву ногу, плечовий пояс повертається з правої сторони ліворуч, тулуб випрямляється і трохи розвертається у поперек. П'ятка правої ноги сильно відділена від підлоги. Удар проводиться з того положення, де перебувала права рука, без замаху, а передпліччя проходить шлях, перпендикулярний до підлоги (якщо удар завдано у підборіддя). Таким чином різнойменний удар знизу є дуже сильним, швидким і небезпечним, від якого

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

Різновиди ударних цілей удару знизу

Ударними цілями удару знизу в першому раунді двобою хортингу є: підборіддя, відкрита частина обличчя, сонячне сплетіння, область серця, печінка, селезінка, нижня частина живота.

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

Різновиди ударних частин удару знизу

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

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

Застосування удару знизу в положеннях партеру

У ситуаціях партеру удар знизу застосовується рідше інших ударів. У першому раунді удар знизу застосовується в ситуації, якщо суперник стоїть на коліні, на двох колінах, на колінах з опорою на одну або дві руки, а ви перебуваєте в стійці на ногах на близькій дистанції до суперника. Успішно проходять удари знизу в партері, якщо в двобої вдалося зробити суперникові захват шиї зверху однією рукою, а другою можна наносити удари знизу. Може пройти удар знизу, якщо ви наносите його відразу після успішного виконання кидка, залишаючись у стійці (наприклад, кидок через спину). В щільному обопільному захваті у партері (або повністю лежачи) зручно наносити удари знизу по тулубу як у першому, так і в другому раунді.

Методика навчання удару знизу

Імітаційна робота по повітрю перед дзеркалом. Прийміть перед дзеркалом бойову лівобічну стійку обличчям до уявного супротивника (на дзеркало). Спочатку удари знизу нанесіть повільно, оглядаючи і аналізуючи траєкторію руки, що б'є. Одноименний удар можна наносити без ухилу, потім, виконуючи ухил тулуба вліво з невеликим нахилом і, розгинаючи тулуб знизу вгору нанесіть одноименний удар знизу. Ударна частина – кулак, при цьому повинен заходити за проекцію підборіддя, але не вище горизонтальної проекції верхньої частини голови. Потім перейдіть на відпрацювання одиночних різноименних ударів знизу. Починаючи рух правою рукою, робіть невеликий реверсний рух лівого плечового суглоба разом з тулубом назад, потім з розворотом тулуба і розгинанням правої ноги нанесіть удар правою знизу, переносячи при цьому вагу тіла на ліву одноименну ногу. Ліва рука вільна і при ударі прикриває кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям – тулуб. Ці імітаційні вправи необхідно прискорювати і підсилювати за рахунок роботи плечей, спини, ніг, всієї ударної конструкції, яку створює ваше тіло. Спостерігаючи в дзеркало за правильністю техніки удару знизу, можна стати під кутом 45° з боку ударної руки і дивитися за технікою виконання з іншого ракурсу, потім стати під кутом з іншого боку – з боку вільної руки. Після цього необхідно розвернутися до дзеркала повністю боком, спочатку з боку ударної руки, потім поміняти напрямом. З різних проекцій можна легше виявити недоліки та виправити свою техніку прийомів самостійно, а також зрозуміти принципи постановки удару. Відпрацювавши і оглянувши всі моменти удару по одному, можна переходити до імітації серій. Серійна

робота з включенням ударів знизу дасть можливість розслабити плечі, додати в серії інші удари руками. Візьмемо для прикладу лівобічну стійку хортингіста.

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

- ухил вліво + лівий знизу;
- лівий прямий + правий знизу;
- лівий прямий, лівий знизу + правий знизу;
- правий прямий, лівий знизу + правий знизу;
- лівий прямий, правий прямий + лівий знизу, правий знизу;
- лівий прямий, два правих знизу + лівий знизу;
- правий прямий + лівий, правий, лівий знизу.

Такі комбінації можна урізноманітнити і вводити різні пересування.

Пораундово спробуйте міняти стійку, наприклад, один раунд 3 хв, ви працювали по повітрю в лівобічній стійці не змінюючи її, а другий раунд – у правобічній.

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

Двобій з тінню з обтяженнями. Візьміть у руки малі гантелі 300–500 г і прийміть бойову стійку. Засічіть на настінному годиннику час одного раунду 3 хв і почніть проводити умовний двобій одними руками без партнера. Швидкість і силу удару при цьому можна розподіляти самостійно на всю дистанцію раунду. Включаючи в імітаційний двобій одиночні і серійні удари знизу можна добитися їх удосконалення, використовуючи багаторазові повторення, при яких ударна рука сама вибирає максимально раціональну і швидку траєкторію руху, а обтяження створює додаткове навантаження на ударні м'язи руки. Спеціальні комбінації по 4,-6,-8 ударів знизу сприяють розвитку ударної витривалості саме для цього руху – ударів знизу. При виконанні двобою з тінню з обтяженнями можлива різна зміна умов: зміна гантелей – з легких на більш важкі 3,4,5 кг, і навпаки, заздалегідь обумовлені комбінації, заздалегідь обумовлені пересування, наприклад: у лівобічній стійці від крок назад з ударом правим прямим і три удари знизу – лівий, правий, лівий, і таке повторення 10–15 разів, потім змінити стійку.

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

Робота на лапах. Методика постановки ударів знизу на лапах полягає в тому, що партнер розміщує перед вами лапи з нахилом 20–30° від горизонтальної осі. Розміщені таким чином лапи комбінуються з різними іншими положеннями для прямих і бічних ударів. Партнер переміщує лапи на різну відстань, для того щоб ви правильно і швидко підбирали дистанцію для нанесення ударів знизу. Якщо лапа розміщена ліворуч (на правій руці партнера), бийте по ній правим знизу, якщо лапа справа – бийте лівим знизу. По ходу зміни положень лап, появі їх у якості ударної цілі, підбирайте варіанти ударів. Мистецтво підбору правильних ударів у роботі на лапах і є розвиток ударних атакуючих можливостей спортсмена. Партнер на лапах може сам задавати темп, при цьому слід швидко реагувати і наносити удари влучно і швидко.

Робота на нахиленому мішку. Для постановки ударів знизу мішок повинен бути розміщений під нахилом приблизно 35–40° до вертикальної осі і закріплений стаціонарно знизу. Центр мішка – основна ударна ціль повинна перебувати приблизно на рівні грудей, таким чином для відпрацювання та нанесення удару в область підборіддя, удар наноситься трохи вище центру, а постановка удару по тулубу виконується нижче центру мішка. Бойова стійка приймається ліворуч або праворуч від мішка, так щоб верхня його частина не зачіпала голови, заважаючи пересуванням біля мішка. Відпрацювання ударів можна починати з однойменного удару, різнойменного удару з одного боку. Потім можна змінити стійку, перейти на іншу протилежну сторону від мішка і продовжити ту ж саму ударну вправу з іншого боку. Після постановки окремих ударів за розподілом можна переходити до відпрацювання двійки знизу. Стоячи в лівобічній стійці з правого боку від мішка нанесіть лівий і потім правий знизу, повторіть кілька разів із збільшенням ударного зусилля. Примірівшись до мішка і переконавшись у правильності амплітуди ударної руки, короткої і правильної траєкторії руху, можна починати роботу на час пораундово. Засічіть на настінному годиннику час одного раунду 3 хв і починайте інтенсивно виконувати двійку: лівий + правий знизу не міняючи стійки. Наступного раунду

змінити стійку, перейдіть на іншу сторону мішка і відпрацюйте ті ж удари. Потім станьте в лівобічну стійку ліворуч від мішка і включіть у тренування комбінації:

- лівий прямий + правий низу;
- правий прямий + лівий низу;
- лівий, правий прямі + правий низу (акцент).

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

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

Робота на гумі. Прив'яжіть гуму до підлоги так, щоб два її вільні кінця були на рівні вашого живота. Потім візьміть кінці гуми в руки і станьте в бойову стійку так, щоб кріплення гуми знаходилися у вас приблизно на середині між ногами. З цього положення починайте по черзі наносити удари низу. Зусилля гуми буде перешкоджати вертикальному підйому кулака, створюючи опір руху вгору. Таким чином можна працювати поперемінно в лівобічній або правобічній стійці, окремими і серійними ударами низу. Для розвитку спеціальної витривалості можна застосувати таку вправу: під рахунок від одного до десяти наносити удари низу стільки, скільки цифра по рахунку, тобто:

1 – лівий низу, 2 – лівий, правий низу, 3 – лівий, правий, лівий низу, і так далі до 10, потім у зворотному порядку. По завершенні такого комплексу можна спробувати удари по повітрю без гуми. Відчуття після такого навантаження буде наступним: обидві руки прагнуть постійно вгору, а значить природним чином створюють стійку готовності, закриваючи голову. Тулуб при ударі легше і швидше розгинається і подає руку, сформовану в кулак, стрімко вгору. Індивідуальний аналіз роботи дасть можливість підібрати й інші відповідні вправи з гумою для постановки удару низу.

6.5.4. Круговий удар

Круговий удар б'ється з розмаху ударною рукою, тобто спочатку до цілі прямує лікоть і за ліктем з розгинанням руки в ліктьовому суглобі передпліччя несе ударну частину – ребро або тильну частину кулака. Зручність цього удару в тому, що його можна наносити збоку протилежного від бічного удару, а можна наносити в сторону – якщо суперник розташований збоку від вас. Тому, якщо суперник знаходиться позаду вас, слід бити розкручуванням. Якщо в атаці довелося використовувати розворот, то наступним продовженням атаки може служити круговий удар у розвороті. При нанесенні кругового удару спортсмен наче відштовхується від свого суперника, і якщо витягнути плече – бити тильною стороною кулака, то це буде один із самих довгих ударів. За фізіологічною побудовою ліктьового суглоба, якщо в ньому зробити супінацію – обертання назовні, то міцність сухожилля в ліктьовому суглобі, яке забезпечує розгинання, слабкіша, ніж якщо зробити рухову дію в ліктьовому суглобі – пронацію – обертання передпліччя всередину, і в цьому випадку виходить ударна частина кругового удару – ребро кулака. Отже, удар ребром кулака по своїй силі міцніше, ніж удар тильною стороною. Причина цього ще в тому, що жорсткість фіксації зап'ястя при ударі ребром кулака вище, ніж жорсткість фіксації зап'ястного суглоба при ударі тильною його стороною. При виконанні кругового удару атакуюча рука рухається від грудей убік і назовні, одночасно розпрямляючись у лікті і витягаючись в одну лінію з плечима. Поєднання двох кругових рухів, передпліччя навколо ліктя і всієї руки навколо плеча, іноді ще з обертанням кулака навколо зап'ястя, з обертанням тулуба, виробляють потужну енергію, яка вивільняється при ураженні цілі. Як правило, це підборіддя або скронева частина голови, рідше круговим ударом можна вразити і сонячне сплетіння, а якщо суперник розвернутий боком, то при попаданні можна вразити відкриту частину обличчя. При круговому ударі важливо вміти концентрувати зусилля і контролювати атакуючу кінцівку своєчасним і швидким напруженням м'язів, так як комплекс обертальних рухів прагне повністю випрямити ударну руку, а в двобойі це може виявитися небезпечним, якщо на шляху ліктя виявиться вчасно виставлений блок. Тоді вам загрозить травма або забій ліктя. Уникнути цього можна прискореним поворотом тулуба – тоді обертання руки буде відставати від обертання плеча, і ціль виявиться вражена, коли рука ще не випрямиться повністю. При ударі в розвороті бажано бити напевно або з далекої дистанції, щоб уникнути підставки під випрямлений лікоть. Методика відпрацювання та постановки кругового удару може бути різноманітною.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- круговий однойменний удар;
- круговий різнойменний удар;
- круговий різнойменний удар з розворотом (через спину);
- різновиди ударних цілей кругового удару (голова);
- різновиди ударних частин кругового удару (горизонтальним, вертикальним кулаком);
- застосування кругового удару в положеннях партеру;
- методика навчання круговому удару.

Круговий однойменний удар

Круговий однойменний удар сам по собі не має великої сили, але він надзвичайно швидкий і несподіваний. Він може наноситися в ситуації обміну ударами, коли суперник активно захоплений захватом, але блокував ту сторону, з якої може бути завдано бічний удар. Для тренування однойменного удару треба намагатися наносити його по повітрю або снарядах з неповним розгинанням ударної руки в лікті, але водночас слід відпрацьовувати і варіант з практично повним випрямленням ударної руки. Він може стати в нагоді, коли таким ударом доведеться наздоганяти відступаючого противника. При нанесенні однойменного удару в момент виносу ліктя в напрямку цілі і виходу кулака тильною стороною або ребром вперед разом з рухом руки необхідно здійснювати супровід руху круговим обертанням плечового пояса та всього тіла за допомогою ніг. Це й різкий імпульс додасть удару швидкості, і особливо дасть можливість проконтролювати вільну руку (різнойменну), кулак якої в даний момент знаходиться біля підборіддя і готовий до продовження атаки з того ж боку, але вже набагато потужніше та результативніше.

Круговий різнойменний удар

Круговий різнойменний удар можна технічно виконати, але для того, щоб він досяг цілі, потрібно підібрати ситуацію, так як ударна рука буде знаходитися далеко від суперника, і якщо лікоть різнойменної руки винести в напрямку цілі, то наступна амплітуда виходить практично протилежною – розгинання різнойменної ударної руки. Кращий варіант нанесення різнойменного кругового удару, якщо бити його взагалі без замаху, тобто в момент виносу ліктя вперед одночасно вперед вистрілює і ударна частина – кулак ребром або тильною стороною. Ударною поверхнею при різнойменному круговому ударі може служити тильна частина кулака, проте правила не забороняють виконувати удар так, щоб ціль була вражена і нижньою частиною кулака – його ребром.

Круговий різнойменний удар з розворотом

Круговий удар з розворотом через спину навколо своєї осі є особливим способом виконання цього удару. Такий удар може бути сильним і несподіваним, якщо рука набере в долю секунди обертальний момент і точно знайде ціль. При такому русі ваш тулуб робить повний оборот навколо вертикальної осі, в кінці якого рука, використовуючи запас енергії обертання, завдає удар. При виконанні удару потрібно забезпечити безпеку спини, яка на якийсь момент повернена до суперника, тому ви повинні поглядом випередити обертання тулуба. При нанесенні такого удару необхідно тримати погляд на суперникові, очі прикутими до супротивника до тих пір, поки дозволяє обертання шийних хребців, а потім стрімко розверніть тулуб на повний оборот, а ударна рука заданим раніше обертанням йде разом з обертанням плечового поясу. Круговий удар з розворотом також дає ефективний результат, якщо його проводять у стрибку, наприклад, попередньо показавши супротивнику, що будете атакувати ногою, і в цей момент удар йде круговим рухом з розворотом. Дуже зручно наносити удар з відходом, коли суперник бачить ваш розворот, але не очікує в цей момент ударної дії.

Різновиди ударних цілей кругового удару

Основною ударною ціллю кругового удару в першому раунді двобою хортингу є голова, її підборіддя, скронєва частина, та вухо. Добре проходять удари розкручуванням у голову (з підходом, відходом). Удари по тулубу також наносяться, але зважаючи на незначущість шкоди, заподіяної суперникові, і відсутність сильної проникаючої дії вони можуть наноситися в живіт і в партері і у стійці в якості відволікаючого маневру.

У другому раунді кругові удари доцільніше застосовувати в партері. Успішно проходять удари в тулуб – по ребрах і печінці.

Різновиди ударних частин кругового удару

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

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

Застосування кругового удару в положеннях партеру

У партері круговий удар тильною стороною і ребром кулака застосовується надзвичайно часто. Особливо в моментах першого раунду, коли суперник лежить на спині, а ви з боку ніг стоячи, в цей момент, відкидаючи ноги в сторону, можна атакувати голову саме круговими ударами. Також кругові удари добре застосовувати в момент захвата руки на больовий прийом, момент витягування руки від тулуба. Фіксуючи однією рукою ліктьовий суглоб суперника, зручно вільною рукою наносити кругові удари у відкриту частину обличчя й підборіддя. Також у положенні «знизу на спині», якщо суперник захопився захватною атакою зверху з одного боку, є можливість попадання кругових ударів йому в підборіддя знизу. Якщо суперник лежить на боці, а ви зверху витягуєте руку на больовий прийом, то не буде зайвим відвернути його увагу і зосередженість фіксації руки одним або декількома круговими ударами в голову.

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

Методика навчання круговому удару

Робота по повітрю перед дзеркалом. Стати перед дзеркалом у лівобічну бойову стійку. Ми беремо за приклад лівобічну стійку, оскільки багато спортсменів – правші, використовують для проведення двобою саме цю їм придатну стійку. Погляд і увагу направте на відображення вашої голови. Почніть наносити однойменний круговий удар. Для цього спочатку повільно відведіть кулак ударної лівої руки в положення – біля правого вуха, лікоть дивиться на ваше відображення, потім різко випряміть руку, завдавши удар. Подивіться на положення руки в кінцевій фазі удару, можна кулак тримати вертикально або горизонтально. Поверніть руку у вихідне положення. Поступово збільшуючи темп наносіть удар. Змініть стійку і виконайте те ж саме правою рукою. Не дивлячись на те, що в реальному двобої різнойменний круговий удар застосовується вкрай рідко, але для напрацювання його, вивчення траєкторії, спробуйте наносити по повітрю різнойменні удари з лівобічної, потім правобічної стійки. Завжди може представитися випадок – такий удар стане в нагоді. У серійній роботі однойменним круговим ударом можна розв'язувати атаку, нанести удар або зробити відволікаючий маневр.

Після відпрацювання по повітрю однойменного і різнойменного кругового удару перейдіть до напрацювання кругового удару з розворотом. Спробуйте покрутити тулуб і спостерігати за положенням голови, як її обертає шия, наскільки ви спроможні контролювати свої дії поглядом навколо себе та в момент обертання. Виконайте спочатку розворот без удару на увагу, відпрацюйте швидкий поворот голови і уважний погляд на противника після розвороту. Після цієї вправи можна приступати до повного відпрацювання та імітації удару по повітрю. З лівобічної стійки розверніться через спину до правого плеча, потім зробіть крок вперед і одночасно нанесіть круговий удар. Збільшенням кількості повторень і сили удару необхідно напрацювати найбільш зручну траєкторію обертання тіла навколо вертикальної осі. Напрацювавши всі моменти окремо, приступайте до нанесення удару в цілому з повною амплітудою. Виконувати можна удари під рахунок: три рази в один бік, три рази в інший, щоб зберігати координацію і не закрутилася голова, а була стабільна увага і стійке доударне положення.

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

Імітаційна робота з обтяженнями. Візьміть в руки малі гантелі 300–500 грам. Для великих вагових категорій понад 80 кг – гантелі 1,2,3 кг. Почніть викидати кругові удари однойменною та різнойменною рукою в лівобічній, потім у правобічній стійці. Ці вправи можна робити з пересуваннями і розворотом. Обтяження дадуть можливість напрацювати різкість у виконання кругового удару, а також відчуті деталі обертання тулуба при ударі з розворотом. Для відпрацювання можна починати з лівобічної стійки і далі застосовувати постійну зміну стійки, наприклад:

- удар лівий круговий + правий прямий і зміна стійки – все в іншу сторону;
- однойменний лівий круговий + правий знизу і зміна + стійки – все в іншу сторону;
- два лівих кругових і зміна стійки, + все в іншу сторону;
- два лівих кругових, правий прямий і зміна стійки – все в іншу сторону;
- лівий бічний + правий круговий з розворотом і зміна стійки – все в іншу сторону.

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

Робота на підвішеному важкому мішку. Кругові удари на підвішеному мішку необхідно відпрацьовувати як у рукавиці, так і голою рукою. Спочатку для відпрацювання ударів у рукавицях у верхній рівень візьміть бойову стійку і спробуйте витягнути руку, щоб вона прикладалася ребром кулака до мішка, підберіть зручну відстань, для нанесення ударів. Мішок повинен бути середньої жорсткості або жорстким. Нанесіть однойменний круговий удар в лівобічній стійці по мішку. Тепер можете працювати таким чином під рахунок партнера або свій, різкий рахунок – різкий удар. Після цього спробуйте додавати правий бічний удар у теж саме місце. Знову під рахунок не відходячи від мішка. Після нанесення 30-40 серій: лівий круговий + правий бічний змініть стійку та зробіть те ж саме в іншу сторону: правий круговий + лівий бічний. Для постановки удару з розворотом підійдіть до мішка в бойовій стійці, і з повільним розворотом тулуба подивіться на мішок через спину, потім продовжуйте розвертання тулуба, та з кроком вперед нанесіть удар, залишивши кулак в ударному місці на мішку. Повторивши цю вправу повільно 5–10 разів, можна починати збільшувати швидкість розвороту і силу удару, вже повертаючи руку після удару в положення готовності в бойову стійку. Таким способом можна наносити 3–5 ударів і змінити стійку. Якщо вестибулярний апарат погано розвинений і орієнтація втрачається від 5 ударів поспіль, то краще робити по 2–3, але зі стійкого положення. Після цього можна почати працювати серією, наприклад:

– лівий прямий, – відхід убік з розворотом + правий круговий з розворотом. У цій вправі ви як би рухаєтеся біля мішка вліво-вправо, але відпрацьовуєте необхідний удар зі зручного положення. Для більш повного навантаження можна включати серію з акцентом на останній круговий удар з розворотом, наприклад:

– з лівобічної стійки лівий, правий, лівий прямі + після короткої паузи правий круговий з розворотом. Комбінації ударів також необхідно проводити голим кулаком, спочатку тильною стороною кулака, потім ребром кулака.

Робота на лапах і подушках. Постановка кругових ударів на лапах і подушках полягає у швидкому виборі дистанції і негайному нанесенні удару в задані ударні місця. Починати можна з однойменного кругового удару, з підняттям лапи в бічному розвороті партнер демонструє місце удару. Після появи лапи необхідно вибрати дистанцію і ударну частину, а також правильний вигин ліктя ударної руки при нанесенні удару, щоб удар був різким і сильним. Партнер повинен показувати лапи змінюючи рівні: верхній рівень – у голову, середній рівень – у тулуб.

Попрацювавши над однойменними і різнойменними ударами, можна переходити до відпрацювання ударів у розвороті. Ця техніка набагато складніша, ніж робота на мішку, тому що на відміну від мішка, який має значну площу враження, стаціонарно закріплений і майже не рухається, – лапи і подушки підставляє партнер на різній висоті й дистанції. Тому при відпрацюванні кругових ударів з розворотом, необхідно спочатку побачити ціль – лапу, подушку, потім пересуванням ніг, підібравши зручну дистанцію для розвороту, розвернутися, проконтролювати швидким поглядом ціль вже після розвороту, потім нанести удар. І все це потрібно зробити миттєво, тому що в реальному двобої, якщо довго розвертатися, то суперник встигне піти від удару і сам перейде до атакуючих дій.

Робота з гумою. Прив'яжіть еспандерну гуму до кріплення, так щоб два її кінці залишилися приблизно по 2–2,5 метри. Візьміть обидва кінці в руки і станьте у фронтальну стійку обличчям до кріплення гуми, яке повинне знаходитися на рівні вашої голови. Наносить по черзі лівою та правою рукою імітаційні удари назад ребром кулака, після кожного удару повертайте голову назад у напрямку удару. Вправу необхідно виконувати з розворотом тулуба, а ноги повинні залишатися на місці в стійкому положенні.

Наступна вправа: розверніться правим боком до кріплення гуми, прийміть лівобічну стійку, потім, взявши в ліву руку обидва кінці гуми, почніть наносити удари з обтяженням у бік, підібравши так положення, щоб гума давала опір середньої тяжкості в напрямку розгинання ударної руки. Починати нанесення удару в ліву сторону-назад. Після відпрацювання та повторення 20–30 разів можна змінити стійку, розвернувшись до кріплення гуми лівим боком, взяти обидва кінці гуми в праву руку і продовжити ту ж вправу правою однойменною рукою в сторону-назад. Після виконання вправи обома руками необхідно попрацювати над тим же ударом, але без гуми. Вправи з гумою також можна підбирати індивідуально під себе.

6.5.5. Удар відкритою долонею

Удар відкритою долонею може застосовуватися у другому раунді комплексного двобою хортингу як у стійці, так і в партері. Він наноситься підставою долоні або ребром долоні, характеризується жорсткістю ударної частини, тому що повністю замкнута в зап'ясному суглобі долонь від природи пристосована переносити сильне ударне навантаження. Якщо людина взимку спіткнеться на льоду, вона намагається підставити підставу долоні в якості амортизатора падіння. Якщо хортингіст потрапив на прийом і летить у кидку на підлогу, він як страховку підставляє підставу долоні. Це закладено природою, тому спортсмени хортингу часто використовують силу і надійність підстави долоні при можливих ударах у больові місця тулуба. Ребро долоні також добре захищене сухожиллями і кистьовими м'язами, що при ударі дає захист кістки, але водночас дає жорстке формування для ударних навантажень. Дозволені також і інші формування руки для удару, але зважаючи на непрактичність і непереносимість сильних ударів вони не проникають при ударі в атаковану частину тіла, отже малоефективні, тому в практиці хортингу в змагальних двобоях практично не застосовуються.

Основні удари відкритою долонею в стійці:

- прямий удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар ребром долоні в тулуб.

Основні удари відкритою долонею в партері:

- прямий удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар підставою долоні в тулуб;
- бічний удар ребром долоні в тулуб;
- удар ребром долоні зверху по тулубу.

Різновиди ударних частин удару відкритою долонею

Основними ударними частинами відкритої долоні є:

- підстава долоні;
- ребро долоні.

Ударна частина – підстава долоні, формується за рахунок жорсткої фіксації долоні в положенні розгинання до максимально можливого положення. Пальці при цьому зібрані разом, тобто великий палець щільно притиснутий до долоні, пальці кисті зігнуті у другому і третьому суглобах всередину долоні. Ударна частина такого формування кисті – жорстке нижнє місце підстави долоні, що знаходиться навпроти кістки передпліччя. Ударне зусилля при нанесенні удару підставою долоні приймає на себе передпліччя, тобто ударна частина при цьому служить як продовження кістки передпліччя.

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

Різновиди ударних цілей удару відкритою долонею

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

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

Застосування удару відкритою долонею в положеннях партеру

Відкрита долоня як ударна частина застосовується у другому раунді комплексного двобою хортингу. Особливе значення вона має в партерних сутичках, коли спортсмени проводять обопільні захвати. У цих ситуаціях відкритою долонею – її ребром, можна наносити удари в тулуб, допомагаючи основній атаці. Додаткові удари партеру, які можна нанести відкритою долонею, практично не застосовуються в стійці, це в ситуації, коли суперник лежить боком по відношенню до вас.

Маючи зручну опору в цьому випадку наносяться удари:

- ребром долоні зверху у сонячне сплетіння, в область живота, в стегновий м'яз;
- прямий удар підставою долоні зверху, збоку в м'які тканини живота, печінку, селезінку.

Наприклад, якщо спортсмен атакує суперника больовим прийомом на руку важелем, а той тримає руку другою рукою за своє передпліччя, то завдані удари в область печінки, або по косих м'язах живота з одного або з іншого боку можуть збити дихання супернику, істотно відвернути від захисту його руки, переключивши увагу на ударну атаку в партері. Якщо ви обвили суперника ногами за тулуб в положенні «знизу на спині» або взяли захват за шию та руку на задушливий прийом ногами «трикутник», то однією рукою ви можете стримувати руку суперника, яка потрапила в захват, не даючи супернику вийти з захвата, а другою – вільною рукою можете наносити бічні удари ребром долоні по ребрах збоку, збиваючи суперника дихання.

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

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

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

Методика навчання удару відкритою долонею

Робота по повітря перед дзеркалом. З лівобічної бойової стійки нанесіть однойменний удар підставою долоні по тулубу. Для цього зробіть невеликий нахил тулуба вліво, опустіть кулак лівої руки до рівня грудей і розтисніть її, сформувавши ударну частину – підставу долоні. Направте підставу долоні на ударну ціль уявного суперника, повільно проведіть руку в кінцеву фазу удару, нанесіть таким чином удар у тулуб (область печінки, що знаходиться під ліву руку) і залиште ударну руку в такому положенні. Спостерігаючи в дзеркало, перевірте такі моменти:

- удар підставою долоні наноситься разом із розворотом тулуба та посиленням ударного імпульсу тазостегновим суглобом вперед;
- відпрацюйте відчуття та навик максимальної напруги в кінцевій фазі удару;
- права різнойменна рука в момент удару повинна перебувати на контролі підборіддя (кулаком) і тулуба попереду-збоку (ліктем, передпліччям);
- пальці ударного формування дивляться в однойменну (зовнішню) сторону, щоб у ситуації двобою не заважати проникаючій дії ударної частини;
- погляд зосередьте прямо на супернику, але голову тримайте злегка опущеною до грудей.

Цей перелік заходів самоконтролю дасть можливість перевірки статичного положення ударної частини в кінцевій фазі удару. Після постановки статичних моментів однойменної руки перейдіть до різнойменної (правої) руки і нанесіть такий же удар підставою долоні правою рукою. Для цього опустіть кулак правої руки на рівень грудей, відкрийте кулак, сформувавши ударну частину та, з переносом ваги тіла на ліву ногу виведіть на ударну позицію праву різнойменну руку. Зафіксуйте статичне положення ударної руки в кінцевій фазі удару, розвернувши пальці в праву (зовнішню) сторону. Ліва рука при цьому знаходиться біля голови, стиснута в кулак в стані готовності. Поперемінно зробіть удари лівою і правою рукою підставою долоні в тулуб, кожен раз фіксуючи статичне положення руки при ударі. Відпрацювавши статичне положення, можна переходити до динамічних швидких ударних дій. Тепер з тієї ж лівобічної стійки наносіть удари по черзі лівою і правою рукою, після кожного удару повертаючи руку у вихідне положення бойової стійки.

Відпрацювавши і відчувши динаміку руху удару підставою долоні, переходьте на відпрацювання удару ребром долоні збоку по тулубу. Для цього в лівобічній стійці відведіть лікоть однойменної руки злегка вбік, а її кулак розмістіть біля лівої скроні. Відкривши долоню і жорстко сформувавши ударну частину – ребро долоні, повільно виведіть ліву руку на ударну позицію ребром долоні по тулубу (область печінки – під ліву руку), зафіксуйте фазу кінцевого положення руки при ударі – відкрита долоня дивиться вгору, пальці щільно притиснуті. Права вільна рука при цьому знаходиться в початковому положенні біля голови. При винесенні руки на удар зверніть увагу на розворот тулуба вліво при відведенні руки і нанесенні удару з розворотом тулуба вправо, вкладаючи в рух вагу тіла і додаючи тазом імпульсний ударний рух. Поміняйте руку і спробуйте статичну вправу удару правою рукою. Після невеликого замаху правою рукою до скроні повільно нанесіть удар правим ребром долоні по тулубу уявного суперника, зафіксуйте ударну руку в кінцевій фазі удару (положення долоні таке ж як і при ударі лівою рукою). Після відпрацювання статичних положень перейдіть до динамічних ударних рухів, завдаючи збоку по тулубу удари лівою та правою рукою і повертаючи кожного разу руку у вихідне положення бойової стійки. Оглядаючи техніку нанесення ударів в дзеркальному відображенні зверніть увагу на наступні моменти:

- при нанесенні удару друга рука завжди захищає кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям захищає тулуб спереду-збоку;
- замаху для удару практично немає, його замінює імпульсний рух тазу вперед на удар, за яким виходить тулуб і виносить ударну руку;
- тренуючи удар стежте за жорсткістю формування ребра долоні, якщо пальці при ударі розкидані, це може привести до вибивання і вивихів, травмування ударної частини і неможливості протягом двобою надалі впевнено діяти;
- безпосередньо в момент удару лівою – вага тіла на правій нозі, в момент удару правою – вага тіла на лівій нозі, після імпульсного руху вона знову розподіляється рівномірно на опору обох ніг в бойовій стійці;
- при відпрацюванні голова опущена і підборіддя підтягнуте до грудей, але погляд спрямований прямо на суперника (вперед).

Імітаційна робота «двобій з тінню» з ударами відкритою долонею. Проводячи технічні дії в двобої з уявним суперником, можна використовувати вправи з відкритою долонею окремо, а також можна проводити імітаційні удари прямі, бічні, знизу, кругові і включати формування відкритої долоні між ними, в комбінаціях з ними удари відкритою долонею. Для правильного використання вивченої техніки в двобої з тінню необхідно відпрацювати кілька стандартних комбінацій з ударами підставою долоні і ребром долоні з акцентом саме на них, наприклад, у лівобічній стійці серійні комбінації:

- лівий прямий, лівий підставою долоні в тулуб;
- лівий бічний, лівий підставою долоні в тулуб;
- лівий знизу, лівий підставою долоні в тулуб.

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

- лівий, правий знизу + лівий, правий підставою долоні по тулубу;
 - лівий, правий прямий + лівий, правий підставою долоні по тулубу + лівий, правий прямий.
- Комбінації із застосуванням удару ребром долоні:
- лівий прямий, лівий ребром долоні в тулуб;

- лівий бічний, лівий ребром долоні в тулуб;
- лівий знизу, лівий ребром долоні в тулуб.

Змінити стійку і продовжити виконання двох заданих однойменних прийомів.

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

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

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

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

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

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

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

- удар підставою долоні наноситься прямо-збоку, так само як у реальній сутичці по тулубу суперника;
- удар ребром долоні збоку наноситься саме збоку по мішку, так само як і по тулубу суперника.

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

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

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

- підставою долоні прямо і збоку в тулуб;
- ребром долоні збоку.

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

- прямий удар підставою долоні зверху;
- удар ребром долоні зверху.

Також можна індивідуально для себе підбирати інші жорсткі поверхні: землю з малою травою, пісок на пляжі, бетонну стіну, вертикальний брус тощо. Таке тренування одночасно дає істотне зміцнення і загартування ударної частини долоні. Також можна застосовувати для відпрацювання ударів та загартування ребра долоні розбивання дерев'яних предметів. Для випробування і перевірки сили і жорсткості удару ребром долоні для перебивання можна використовувати дошки різної довжини і товщини в поперечному і поздовжньому перетині, квадратні і прямокутні бруски, шматки фанери, клеєні дерев'яні плити, сухі гілки дерев та інші природні і штучні предмети з дерев'яною основою.

Навчальні двобої в стійці. У роботі з партнером необхідно при проведенні навчальних двобоїв зменшити швидкість і силу нанесення ударів, акуратно наносячи один по одному легкі удари дозованої сили. Пересуваючись у двобої обидва спортсмени вчаться вибирати

реальну дистанцію для удару по тулубу відкритою долонею. Удари можна наносити по плечах, передпліччях, тулубу, стегнах.

Навчальні сутички в партері. При роботі з партнером у партері, відпрацьовуючи на тілі один у одного удари відкритою долонею, необхідно застосовувати всю можливу захватну техніку і різноманітні положення, так як удари відкритою долонею тут відіграють допоміжну, а не основну роль. Основний акцент необхідно зробити на захватах однією рукою, і нанесенні удару відкритою долонею другою рукою. Контакт повинен мати дозоване зусилля, тому що при виборі ударних цілей спортсмени одночасно їх зміцнюють і привчають м'язи тулуба вчасно скорочуватися при ударі, приймати удари, переносити легкі больові відчуття, які в реальному двобої можуть бути значно сильнішими.

6.5.6. Удар ліктем

Удар ліктем є сильною та небезпечною зброєю ближнього двобою. Він може бути дуже несподіваним і жорстким, потужно та ефективно наноситься в тулуб і по кінцівках. Лікоть – одна з найбільш загартованих ударних частин у людини. Удар ним практично не блокується. Його нищівний швидкісно-силовий рух, супроводжуване і посилене переміщенням ваги тіла з розворотом тулуба, можуть нанести ударне травмування навіть руці, яка блокує удар. Робота ліктем часто використовується при захисті від захватів супротивника. Рука з положення від голови рухається по круговій траєкторії в горизонтальній площині і здійснює удар збоку до горизонтального положення кулака на рівні різнойменного плеча. Рука з того ж положення, що рухається у вертикальній площині по висхідній траєкторії здійснює удар знизу до вертикального положення кулака на рівні однойменного плеча, лікоть при цьому виноситься вперед за рахунок максимального згину руки в ліктьовому суглобі. Найбільш ефективний удар у поєднанні з потужним розворотом стегон, які подають ударний імпульс всьому тілу. Методика підготовки та вдосконалення удару ліктем має свої особливості в тому, що в біомеханіці руху ударної частини відсутній один сегмент – передпліччя, а отже, згідно анатомії руки – відсутнє розгинання, а удар наноситься за рахунок грудного, дельтоподібного і найширшого м'яза спини.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

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

Але серед загальних принципів нанесення удару ліктем слід зазначити, що вони більш ефективні в ситуаціях ближнього двобою в стійці і захватних ситуаціях партеру, де вільний рух тіла неможливий. Вони служать як ефективні захисні прийоми, коли супротивник схопив вас за зап'ястя або передпліччя. Удари ліктем ефективні, коли використовуються як контратака на ближній дистанції. Коли виконуете удар ліктем, тримайте плечі максимально перпендикулярно до опорної підлоги. Створюйте імпульсний рух стегном у напрямку удару. Тримайте кулак і передпліччя руки, що б'є, ближче до себе наскільки можливо. Повертайте передпліччя в межах 100–180° для отримання більшої ударної сили і амплітуди розгону ударної частини. Плечі в момент початку удару повинні бути розслаблені. Для збільшення сили удару згинайте лікоть повністю і напружуйте м'язи руки тільки перед ударом у ціль. Так як дистанція при ударі коротка, не послабляйте уваги в момент удару, дивіться на суперника і стежте за його діями, щоб уникнути швидкої атаки у відповідь.

Однойменний удар ліктем

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

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

Різнойменний удар ліктем

Різнойменний удар ліктем – удар ближнього двобою з високої бойової стійки. Наноситься по злегка більшій траєкторії, ніж однойменний удар, тому що рука, яка б'є, знаходиться позаду проекції тіла, захищаючи підборіддя і тулуб, тому знаходиться трохи далі від суперника, ніж однойменна, рівно на величину розвороту тулуба в стійці. Різнойменний удар починається з подачі тазу вперед швидким імпульсним рухом, слідом за тазом рухається тулуб, несучи плечовим суглобом зафіксовану ударну частину – лікоть. Рука заздалегідь зігнута в ліктьовому суглобі до максимального положення. Особливо зручно наносити удари з різнойменної сторони ліктем по тулубу та верхніх кінцівках, притримуючи в захваті суперника іншою рукою за шию або плече. В цьому випадку контролюється його положення від старту удару до завершальної фази – зустрічі ударної частини з ударною ціллю.

Різновиди удару ліктем

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

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

Бічний удар ліктем. Бічний удар ліктем наноситься по круговій траєкторії збоку вістрям ліктя по тулубу і верхніх кінцівках, а в партерній сутичці – і по м'язах стегна. Удар наноситься без замаху з основного положення руки в бойовій стійці після імпульсного ударного руху тазу, вкладаючи в удар масу тіла. Принцип перенесення ваги тіла на протилежну ногу зберігається: б'єте лівим збоку – вага тіла на правій нозі, б'єте правим збоку – вага тіла на лівій нозі. Бічний удар ліктем – один з найсильніших ударів рукою в хортингу, має сильну проникаючу дію і високу жорсткість ударної частини.

Удар ліктем знизу. Удар ліктем знизу наноситься по висхідній траєкторії рукою, зігнутою до максимального положення в ліктьовому суглобі. На початку удару лікоть ударної руки злегка відводиться назад, не відриваючи кулак ударної руки від області підборіддя, потім рухом ударного плеча вперед-вгору наноситься удар. Кулак руки, яка б'є, в кінцевій фазі удару розташований у вертикальному положенні біля однойменного вуха долонею всередину. Удар має досить жорсткий проникаючий ефект, застосовується для ураження сонячного сплетіння знизу, ребер і міжреберних м'язів, добре наноситься в область серця з різнойменного лівобічного положення.

Удар ліктем зверху. Удар ліктем зверху застосовується рідше за інші в стійці, але часто застосовується в партері верхнім атакуючим хортингістом. Наноситься тильною частиною ліктя в грудні м'язи і верхні ребра. Частіше застосовується різнойменною рукою. При нанесенні удару рука в формуванні – ударному вигині відводиться в сторону, круговим рухом заводиться вгору в зігнутому стані. Стартове положення ударної руки знаходиться біля однойменної скроні, кулак розвернутий долонею всередину до голови. З цього положення разом із вкладенням ваги тіла лікоть в ударному русі опускається на ударну ціль – область грудей суперника або плечові м'язи. Лікоть б'є по прямій лінії зверху вниз. Удар також використовується при падінні супротивника на підлогу після проведеного кидка. Удар ліктем зверху по ключиці правилами хортингу заборонений.

Удар ліктем у бік. Удар ліктем у бік наноситься практично без замаху різким відведенням всередину-вниз передпліччя ударної руки до положення, коли кулак ударної руки дивиться в

область різнойменного грудного м'яза, і потужним ударним рухом тильною частиною ліктя в сторону. Кулак ударної руки в кінцевій фазі удару знаходиться по обрізу тулуба долонею до себе. Удар в сторону наноситься ліктем із одночасною подачею ваги тіла в сторону нанесення удару. Удар застосовується в ситуації, коли суперник нападає збоку захватними діями або ви самі розвернулися боком до нього для нанесення удару в тулуб.

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

Різновиди ударних цілей удару ліктем

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

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

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

Різновиди ударних частин удару ліктем

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

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

Застосування удару ліктем в положеннях партеру

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

Методика навчання удару ліктем

Робота по повітрі перед дзеркалом. Станьте перед дзеркалом у лівобічну бойову стійку в напрямку відображення. Почніть наносити однойменні удари ліктем по уявному противнику: збоку і знизу. Чергування цих ударів дасть можливість відчувати зміну напрямків прикладання сили і перенесення ваги тіла, переміщення її в ударному імпульсі на передній нозі. При бічному ударі ліктем при відведенні лівого ліктя убік – тулуб і плечовий пояс обертаються за годинниковою стрілкою з ухилом тулуба вліво, а при нанесенні удару, ударна конструкція всього тіла, тулуб і плечовий пояс обертаються за годинниковою стрілкою навколо вертикальної осі з амплітудою приблизно 100-180°. При нанесенні удару знизу доударне положення лівої однойменної руки

виконується невеликим відведенням ліктя назад, залишаючи кулак ударної руки біля підборіддя, тулуб і плечі так само розвертаючись роблять ухил вліво, після чого удар наноситься по висхідній траєкторії вперед-вверх, піднімаючись ударною частиною (вістря ліктя) у вертикальній площині з амплітудою приблизно 160–180°. Вільна рука при цьому знаходиться в положенні готовності біля голови, закриваючи кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям тулуб спереду-збоку. Вправи на відпрацювання однойменних ударів з різними траєкторіями (збоку-знизу) можна виконувати під рахунок партнера або індивідуально. Після відпрацювання елементів у лівобічній стійці можна змінити стійку і ту ж саму вправу виконати в правобічній стійці, враховуючи всі елементи переміщення ваги тіла і ударного моменту, спостерігаючи в дзеркало за виконанням руху.

Потім слід перейти на імітацію однойменного і різнойменного удару ліктем зверху. У бойовій стійці розслабте плечі, почніть робити удари ліктем зверху спочатку повільно, потім поступово прискорюйте удар. При відпрацюванні удару ліктем зверху, передударний стан руки розслаблений, ноги розгинаються і центр ваги тіла піднімається трохи вище, ніж положення бойової стійки, а в кінцевій фазі удару зверху рука на якийсь момент фіксує статичне положення в момент зіткнення з ударною ціллю. Ноги пружинистим рухом опускають центр ваги трохи нижче його положення в бойовій стійці, додаючи до ваги ударної руки вагу всього тіла. Удар в сторону і удар назад ліктем, які наносяться тильною частиною ліктя, необхідно також добре переглянути у відображенні дзеркала. Пробуйте спочатку наносити удари в бік по черзі: однойменний + різнойменний, потім однойменний в сторону + однойменний назад, різнойменний в сторону + різнойменний назад. У цьому випадку зміна напрямку удару відчується таким же чином як при відпрацюванні однією рукою удару ліктем збоку + ліктем знизу, тільки у зворотній проекції. При виконанні вправи в сторону-назад необхідно розвернутися до дзеркала спиною, щоб було видно кінцеве положення ударної руки при ударі ліктем назад.

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

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

- весь раунд наносити тільки бічні удари ліктем у вільному пересуванні;
- весь раунд наносити тільки удари ліктем знизу у вільному пересуванні;
- весь раунд наносити тільки удари ліктем, не застосовуючи ударів кулаком, у вільному пересуванні;
- відпрацювання ударів ліктем з включенням їх до ударних комбінацій з прямими, бічними ударами і ударами знизу кулаком.

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

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

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

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

Всі комбінації, які позначені, можуть бути змінені і підібрані індивідуально під себе, під свою конституцію тіла.

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

Взявши в руки малі гантелі 300–500 г, а для важких вагових категорій 1,2,3 кг, можете починати відпрацювання ударів ліктем. Багаторазові повторення ударів збоку, знизу, зверху, в сторону, назад ліктем з гантелями в руках добре тренують як правильну траєкторію нанесення

ударів, так і розвивають ударні м'язи плечового пояса, грудний м'яз, найширший м'яз спини, зміцнюють плечовий суглоб, сприяють зміцненню та розвитку всіх частин тіла і компонентів, що беруть участь в нанесенні ударів.

Робота на вертикальному і похилому важкому мішку. Для постановки удару ліктем збоку, в сторону і назад зручно використовувати важкий напівжорсткий вертикальний мішок. Підійдіть до мішка, прийміть лівобічну бойову стійку, поставте лікоть на мішок у кінцевому положенні удару збоку в груди. Передпліччя і плече повинні перебувати при цьому в одній горизонтальній площині. Штовхніть ліктем з цього положення мішок вагою вашого тіла, і зробіть упор на мішок ударною частиною ліктя. Це те положення руки і тулуба, яке необхідно витримувати при нанесенні удару ліктем збоку. Пробуйте наносити удари середньої сили лівим (однойменною рукою) та правим (різнойменною рукою) ліктем збоку по мішку. При нанесенні лікоть повинен зробити (вибити) невелике заглиблення, в яке ви починаєте наносити удари, збільшуючи їх силу, завдяки обертальному ефекту тулуба і плечового поясу, а також швидкості нанесення удару.

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

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

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

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

Робота на лапах і подушках. При відпрацюванні ударів на лапах і подушках, на відміну від роботи на мішку, необхідно постійно стежити за правильністю підбору дистанції для нанесення удару, а також швидко вибирати варіант удару. Партнер, який тримає вам лапи або подушки постійно змінює позицію, рівні атак, площину розміщення снарядів. Якщо він розміщує снаряд вертикально – бийте ліктем збоку, якщо партнер ставить снаряд під нахилом вниз – бийте ліктем знизу, якщо під нахилом від вас – нанесіть удар ліктем зверху. Комбінації ударів необхідно змішувати з основними ударами руками: прямими, бічними, знизу. При роботі на лапах доцільно використовувати такі змішані комбінації при нанесенні ударів по двох лапах серійно:

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

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

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

Навчальні двобої. Проводячи навчальні двобої з партнером по відпрацюванню ударів ліктем, необхідно підібрати партнера вашого зросту. Ведучи навчальний двобій з ударами ліктем слід утримуватися від сильних ударів і різких рухів, вони все одно не дадуть потрібного тренувального ефекту, завдаючи удари ліктем, вибирайте ціль – відкрите незахищене місце на тілі партнера і, не поспішаючи, доведіть удар до кінцевої фази. Суперник у свою чергу повинен дати можливість це зробити, без поспіху та виходу із ситуації, а навпаки, підставивши тулуб, дати можливість відчути правильне положення і траєкторію нанесення удару. Легкі удари ліктями один в одного дадуть ефект не тільки відпрацювання ударних дій, а й загартування й набивку тулуба та кінцівок, зміцнення тих ударних місць, по яких дозволено наносити удари в змагальному двобої. Використовуючи пересування, відходи, підходи, відходи з лінії атаки, відкроки та підкроки, тренується реакція та вестибулярний апарат, що важливо в реальній сутичці.

6.6. Методика навчання та вдосконалення захисної техніки рук

Техніка захистів у хортингу дуже різноманітна і ефективна. Спортсмени проводять двобої з обміном ударами та захватами, що саме по собі вимагає постійного напруження уваги. Для організації захисту хортингісти використовують всі дозволені засоби: дії тулуба, відбиви, блоки, підставки та захвати руками.

Захисні дії тулуба можуть бути: ухили, нирки, відхилення.

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

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

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

- морально-психологічна складова захисних дій;
- координація захисних і атакуючих дій;
- швидкість реакції на атакуючі дії суперника.

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

- відпрацювання ухилів від різних ударів в голову, тулуб, по кінцівках;
- відпрацювання відхилів від ударів;

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

- відпрацювання підставки передпліччя збоку;
- відпрацювання захистів захватами (упереджувальними та контрольними);
- вправи на швидкість маневрувань в пересуваннях;
- вправи на швидкість реакції з предметами: м'ячами, грушами, стрічками тощо.

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

6.6.1. Принципи організації захисту в змішаному єдиноборстві хортинг

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

В основі змісту всіх технічних дій базової техніки хортингу лежить принцип надійності та відчуття природності рухів. Саме так, як закладено генетично природою людині вести себе

в тій чи іншій небезпечній ситуації, цей природний принцип використаний для формування технічної бази захисних дій програми підготовки у виді спорту хортинг.

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

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

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

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

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

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

У хортингу існує програма самозахисту, з якої випливає, що захисні дії спортивного двобою хортингу і реальна прикладна техніка для самооборони на вулиці абсолютно однакові, тому, розглядаючи техніку захистів, необхідно представляти можливі жорсткі та вражаючі атаки в повну силу, і розуміти, що впевнені захисні дії в багатьох ситуаціях двобою першорядні. Адже якщо ви дали можливість супернику підійти, зайняти зручну позицію, нанести удар влучно і сильно, то це може відбитися на подальшому проведенні всього двобою. Значить ви не змогли відреагувати в потрібний момент, передбачити і здійснити необхідний захист ні в момент його підходу, ані в момент його прийняття зручної стійки, і, що саме непередбачливо, ви не відреагували в момент початку його ударного руху. Адже було абсолютно ясно, що суперник підходить і готується до атакуючих дій. Для цього існують певні принципи, що дозволяють зрозуміти як треба реагувати на зближення суперника:

- необхідно з фронтального положення розвернутися до нього в півоберта;
- зберігати стійке положення, зручну і стійку бойову позицію;
- не відриваючи очей, уважно стежити за його діями, щоб бути готовим перейти в контратаку.

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

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

Захисні блокувальні рухи руками можуть виконуватися:

- знизу-вверх (верхній блок);
- зверху-вниз (нижній блок);
- усередину;
- назовні.

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

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

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

Підставка – підведення під удар захисної поверхні з метою убезпечити уразливі частини тіла.

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

6.6.2. Морально-психологічна складова захисних дій

Хортинг є змішаним видом єдиноборства, яке за формою та змістом ведення двобою максимально наближене до природного принципу поведінки людини в екстремальних умовах сутички. Особливо це проявляється при побудові системи захисту, відповідно до мінливих ситуацій і швидкісних вимог двобою як у першому, так і в другому раунді комплексного двобою в рукавицях і голими руками.

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

Так як формально хортинг розглядається в основній своїй філософії – як досконала система самозахисту, що використовує природний навик поведінки людини в екстремальних ситуаціях, отже, всі хто займається хортингом повинні прагнути опановувати секретами виконання захисних дій із самим широким арсеналом застосування в реальній життєвій ситуації. Це дає практика проведення двобоїв, змагальні сутички, навчально-тренувальні двобої і багаторазове повторення захисної базової техніки програми хортингу.

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

Це ми розглянули спортивну сутність морально-психологічного настрою на здійснення захисних дій у хортингу. Якщо говорити про філософську складову захисту в такому жорсткому виді бойового мистецтва як хортинг, то необхідно усвідомлювати, що захищатися треба вміти не тільки для себе. Хортинг створений для того, щоб виховувати в людини благородні якості сильної і безстрашної особистості, загартовувати характер і силу волі. Отже прийоми нападу в цьому випадку можуть бути використані тільки в ситуації необхідної самооборони, для захисту життя себе і членів своєї сім'ї, застосування всіх надбаних навичок хортингу має відбуватися виключно на благородні цілі. Цей принцип виховання сильної особистості через важкі фізичні випробування на тренуваннях і змаганнях з хортингу дає чітке і правильне розуміння – в яких випадках ви дасте собі повне моральне право застосувати на людині всю нищівну міць ударів, кидків, больових і задушливих прийомів прикладного розділу хортингу. Саме для розуміння морально-психологічної складової девізом двораундового комплексного двобою хортингу є «Сила і Честь!», в якому «Сила» означає – «Чим ми володіємо?», а «Честь» означає – «Для чого ми сильні?». Один з головних філософських питань, на який повинен собі відповісти кожен спортсмен хортингу: «Заради чого і з якою метою він вирішив стати сильним?»

6.6.3. Координація захисних і атакувальних дій

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

У процесі тренувань спортсмени хортингу відпрацьовують різні захисні дії: відходи, ухили, блоки, підставки, захвати та інші елементи програми. Всі вони застосовуються в певних ситуаціях двобою. Відходи можуть застосовуватися на дальній дистанції, ухили і блоки можуть застосовуватися на середній дистанції, нирки та підставки – на ближній дистанції, захвати і випереджальні удари можуть застосовуватися в клінчевих ситуаціях ближнього двобою. Такі захисні дії відпрацьовуються з партнером у навчальних двобоях. Але практика показує, що суперник може нанести удар і розвивати атаку абсолютно з будь-якого боку та з будь-якого положення, навіть самого важко передбачуваного.

Одним з показників досвіду спортсмена є його реакція на зміни атак противника і нейтралізація його атак з подальшою контратакою. Для постійного контролю суперника необхідно не тільки спостерігати за його діями та поглядом, а й при найменшому контакті або захваті, швидко відчувати його положення всім своїм тілом. Якщо ви блокуєте удар долонею – проаналізуйте, наскільки сильно суперник вклався в удар, будьте готові перехопити ударну

кінцівку своїм же блоком, так як блок відкритою долонею передбачає подальші відповідні захватні дії. Якщо вдалося перехопити кидкову атаку суперника, коли він зайшов на задню підніжку, йдіть інтуїтивно на контркидок захватом тулуба суперника збоку. Якщо суперник наносив удар ногою збоку і ви вдало захопили його ударну ногу під плече – знову ж інтуїтивно ви повинні відчувати що саме потрібно робити у відповідь. Якщо він надмірно нахилений вперед – робіть кидок: внутрішню підніжку під опорну ногу із захватом ударної ноги, якщо суперник завдавав дальній удар і відхилився назад – проведіть виведення з рівноваги просмикуванням і швидко сідайте на больовий прийом на ногу, якою він атакував, утиском ахілового сухожилля. Якщо суперник, йдучи на захват тулуба дозволив захопити руку в рукавиці під плече – бийте вільною рукою в підборіддя, так як дистанція як раз дозволяє, і не відпускаючи руку переходьте на кидок – переворот захватом руки під плече.

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

6.6.4. Швидкість реакції на атакуювальні дії суперника

У двообій хортингу, який проходить на високих швидкостях, рівний за силою і підготовкою супротивник практично не дає часу на підготовку до захисних дій. Він б'є швидко, сильно і впевнено, бере зручний захват і швидко заходить на кидок. Швидкість реакції на його атакуювальні дії в цьому випадку відіграє важливу роль. Швидке усунення від удару або підставка може врятувати від сильного удару, своєчасний збив захвата може запобігти в самому початку розвитку атаки кидком і її продовження в партері. Правильна бойова стійка хортингіста і його пересування по хорту частково дозволяють виграти той важливий момент часу, однак при веденні двообою на ближній дистанції і при серійних, повторюваних атаках важливо вчасно реагувати на дії суперника. У тренувальних вправах спортсмен повинен відпрацьовувати специфічну реакцію на дії супротивника. Цьому допомагає послідовне ускладнення умов тренування. Різні вправи на реакцію можуть значно підготувати до майбутніх бойових тактичних положень, при яких можна запобігти атаці суперника навіть на максимальних швидкостях.

Наведемо приклади спеціальних вправ.

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

2. Відпрацювання відхилів від прямого удару. Суперник завдає прямого удару – ви відхиляєте тулуб, відводячи голову назад на відстань недосяжності удару. Необхідно при цьому постійно стежити за пересуванням його ніг, так як найменше скорочення дистанції дозволить йому дістати ударом вашу голову навіть при відхиленні тулуба назад.

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

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

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

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

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

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

Наступна вправа: атака залишається одноразовою і заздалегідь обумовленою, проте партнер проводить удар у довільний момент, не попереджаючи про свій намір. Потім йдуть повторювані атаки – спочатку в рівномірному, а потім і в довільному темпі. У двобої за будь-якої, навіть самої високої швидкості реакції слід уникати монотонних і повторюваних дій у відповідь, тому що суперник зможе легко передбачити ваші подальші дії, і можливий захист, а потім використовувати це для проведення вирішальних атак. Виходячи з перерахованих вище моментів, кожному спортсменові хортингу необхідно розвивати швидкість реакції, навчитися використовувати свої індивідуальні якості і конституцію тіла для швидкого реагування на атакуючі дії суперника, а також швидкий аналіз ситуації, що склалася після вдалого захисту та правильного вибору своїх подальших атакуючих дій.

6.6.5. Концентрація зусиль при захисних діях

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

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

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

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

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

Для того, щоб знати, як захиститися, скільки вкласти сили в блок, потрібно знати іншу сторону, тобто розуміти – як потрібно наносити удар, як його посилити. Згідно законам фізики тиск дорівнює відношенню сили на ділянку поверхні тіла. Значить, направляючи всю силу удару на найменшу площу цілі, ви концентруєте силу удару і, таким чином, збільшуєте його ефективність. Дуже важливо не проявляти максимальні зусилля на початку руху, а поступово направляти їх таким чином, щоб максимум сили досягався в момент контакту з ударною ціллю на тілі суперника. Концентрація зусиль повинна бути така, щоб завдати нищівного удару. Можна сказати, що чим коротше період концентрації, тим сильніше удар. Потрібна найвища концентрація з одночасною мобілізацією кожного м'яза тіла для нанесення удару в ціль мінімального розміру. Концентрація може здійснюватися напруженою всім м'язів тіла, особливо великих груп м'язів стегна і черевного преса, з тим щоб створити оптимальні умови для виконання відповідного прийому в найбільш зручний момент часу, а також концентрацією сили, створеною активованими м'язами, на больовій точці суперника. Саме тому при виконанні будь-яких дій, будь то атака або блокування, таз і живіт за мить перед закінченням руху рук або ніг виконують імпульсний реверсивний рух, який посилює ударну дію.

Розуміння принципу посилення рухових дій хортингіста в двобої дасть можливість контролювати витрати сил і зберігати урівноважений стан усього тіла при збереженні безпеки в тій чи іншій ситуації двобою, а також зменшить вірогідність отримання мікротравм при виставленні блоків і підставок. Саме можливість вибору захисних дій дозволяє зберегти боєготовність і тримати темп двобою. У якийсь момент замість жорсткого блоку медіальною частиною передпліччя, яке отримає невеликий забій від удару, ви оберете м'який блок долонею, що залишить неушкодженою кінцівку і навіть дасть шанс захопити суперника тією ж долонею, яка була виставлена для блокування. Такий приклад показує необхідність вивчення принципу застосування сили в ударно-блокуючих рухах, а також практичного тренування і реального випробування на собі ударів різної сили в навчальному процесі, підготовки блокуючих частин для перенесення сильних ударних навантажень.

6.7. Базові елементи захисту руками технічної програми хортингу

У перелік захисних базових елементів руками без захватів входять блоки та підставки. Для початку навчання та вдосконалення техніки хортингістам необхідно вивчити теорію і методику тренування блоків і підставок, а потім переходити до практичного тренування техніки і тактики цих захистів. Для цього треба ознайомитися з загальною характеристикою блокувальних дій руками в двобої хортингу, а після цього вивчити всю структуру захисних дій по елементах. В методиці хортингу вивчаються блоки долонею та передпліччям, підставки кистей, передпліччя та плечей під різні види ударів: прямі, бічні, знизу.

1. Блок долонею (однойменний і різнойменний) – використовується по таких рівнях:

- верхній блок долонею;
- внутрішній блок долонею (верхній, середній, нижній);
- зовнішній блок долонею (верхній, середній, нижній);
- нижній блок долонею.

Блоки верхнього рівня відкритою долонею (7 різновидів):

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

Блоки середнього рівня відкритою долонею (4 різновиди):

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

Блоки нижнього рівня відкритою долонею (5 різновидів):

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

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

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

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

Різновиди блоків передпліччям:

- верхній блок передпліччям;
- зовнішній блок передпліччям (верхній, середній);

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

Різновиди блокованих ударів блоком передпліччям:

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

Додатково вивчається і тренується застосування блоків передпліччям в положеннях партеру.

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

Різновиди підставок верхнього рівня:

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

Різновиди підставок нижнього рівня:

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

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

- кисть;
- передпліччя;
- плече.

Додатково вивчається і тренується застосування підставок в ситуаціях партеру.

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

- імітація технічного елемента перед дзеркалом;
- відпрацювання технічного елемента для захисту від бічного удару у голову;
- відпрацювання технічного елемента для захисту від удару знизу в голову;
- відпрацювання технічного елемента для захисту від удару по тулубу.

Для виконання імітаційних вправ використовуються такі базові вправи:

- двобій з тінню із застосуванням блоків і підставок;
- робота з м'ячами.

Для практичного вдосконалення захисної техніки рук використовуються такі методи як:

- робота з партнером;
- навчальні двобої за завданням з відпрацюванням елемента захисної техніки;
- навчальні сутички партеру з відпрацюванням елемента захисної техніки.

Освоєння даного навчального матеріалу дозволить хортингістам підвищити рівень теоретичних знань та практичного виконання захисних дій руками, забезпечить надійність техніки і тактики захистів під час проведення навчальних та змагальних двобоїв.

6.7.1. Характеристика блокувальних дій руками в двобої хортингу

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

- м'яке блокування;
- жорстке блокування.

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

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

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

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

- статичне виконання блокувальних рухів, при якому рука, після виконання блоку залишається зафіксованою в кінцевій фазі, такий метод часто застосовується для навчання спортсменів-початківців;
- динамічне виконання блокувальних дій, при якому рука після виконання блоку швидко повертається у вихідне положення бойової стійки;
- виконання блоку з наступним ударним впливом, при цьому спортсмени відпрацьовують момент завершення блокувального руху з переходом на ударну позицію і нанесенням удару, включаючи всі компоненти цієї дії: максимальну напругу в кінцевій фазі удару, перенесення ваги тіла з задньої на передню ногу, швидке повернення після нанесення удару у вихідне положення готовності – бойову стійку хортингіста.

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

- для відпрацювання блоків від прямих і бічних ударів у голову;
- на місці без пересувань;
- зі зміщенням у домовлену сторону;
- у вільному двобої з легким контактом тощо.

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

- не проносити блокуючу частину за межі передбачуваної області контакту з ударною кінцівкою;
 - ліктьовий суглоб блокуючої руки в момент контакту повинен бути максимально наближений до тулуба;
 - намагайтеся передбачити ударну дію противника і блокувати її на самому початку;
 - блокуюча рука рухається до місця зустрічі з ударною частиною по самому раціональному шляху – найкоротшій траєкторії;
 - після блокування удару повертайте руку у вихідне положення так само по найкоротшій траєкторії;
 - після блокування відразу переходьте до контратакувальних дій, вибравши потрібний напрямок і прийоми атаки;
 - у разі неуспішного блокування і пропущеного удару постарайтеся пересуванням набрати безпечну дистанцію або перейдіть у контратаку, наскільки це можливо, будьте готові взяти захват, але не залишайтеся ні на секунду без руху, даючи супернику розвивати успішну атаку.
- По застосуванню блокуючих частин рук базові блокувальні дії хортингіста можна розрізнити на дві групи: блоки долонею і блоки передпліччям.

6.7.2. Блок долонею

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

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

Основні ударно-блокуючі частини долоні, що застосовуються у двобою – це підстава долоні і ребро долоні. Інші частини кисті і долоні не пристосовані для таких великих ударних навантажень, тому частого практичного застосування в повноконтактному двобої хортингу не мають.

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

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

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

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

Однойменний і різнойменний блок долонею

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

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

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

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

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

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

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

Різновиди блоків долонею

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

- верхній блок долонею;

- внутрішній блок долонею (верхній, середній, нижній);
- зовнішній блок долонею (верхній, середній, нижній);
- нижній блок долонею.

Верхній блок долонею

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

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

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

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

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

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

Верхній блок двома долонями: виконується підставою долоні однойменної руки з посиленням з внутрішньої сторони підставою долоні різнойменної руки. Такий посилений блок другою рукою дає можливість стримувати потужний удар зверху п'ятою ноги по голові, де необхідне велике зусилля, протилежне напрямку удару.

Внутрішній блок долонею (верхній, середній, нижній)

Дана техніка являє собою блокувальну дію відкритою долонею зовні всередину.

Внутрішній верхній блок (підставою і ребром долоні): є збиваючим блоком, при якому кисть рухається всередину-вверх по висхідній траєкторії до рівня голови, не виходячи за її межі в кінцевому положенні. Статичне положення кінцевої фази блокуючої частини долоні знаходиться по протилежному обрізу проекції голови, підстава долоні при цьому розташована в одній горизонтальній площині зі скроневою частиною голови. Цей захисний рух використовується для нейтралізації прямих атак у голову і верхню частину тулуба. Цей блок може виконуватися як підставою долоні для більш м'якого відбиву, так і ребром долоні для жорсткого відбиву ударної кінцівки (удару по ударній кінцівці).

Внутрішній середній блок (підставою і ребром долоні): є збивальним блоком, який виконується підставою долоні в горизонтальній площині від центру тіла до протилежного плеча не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Його можна охарактеризувати як збиваючий блок підставою долоні від прямої атаки в тулуб. Блок дозволяє швидко змінити напрямок атаки противника, збиваючи атакуючу руку підставою долоні зовні всередину за рахунок жорсткості постановки руки і реверсивного повороту тулуба зовні всередину навколо вертикальної осі. Внутрішній середній блок ребром долоні виконується з більшою жорсткістю для відбивання ударної кінцівки або удару по ударній кінцівці.

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

Зовнішній блок долонею (верхній, середній, нижній)

Зовнішній верхній блок долонею: виконується збивальним рухом по висхідній траєкторії ребром долоні назовні-вгору від центральної лінії тіла до однойменного плеча не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Таке блокування може здійснюватися з подальшим

контролем руки суперника за допомогою згинання кисті або переходом на захват його ударної руки. Дана блокувальна техніка використовується для нейтралізації прямих і бічних атак у голову і верхню частину тулуба.

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

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

Середній збив долонею

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

Нижній збив долонею

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

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

Різновиди блокування ударів блоком долонею

Долоня є основною блокуючою частиною в двобої хортингу так як вона знаходиться внизу руки, є крайнім потужним сегментом руки людини, здатним переносити великі ударні навантаження. У зв'язку з цим долоня практично завжди готова перейти від блокувальної дії до захватної. Особливе почуття положення руки при блокуванні додають добре розвинені рецептори дотику і досконалий апарат іннервації кисті та пальців на долоні людини. Основна стійка спортсмена у двобої хортингу має на меті забезпечити безпеку максимально закриваючи кінцівками больові місця на тілі людини, а також готовність атакувати з максимально зручного ударного положення будь-якою кінцівкою. При переході двобою зі стійки в сутичку партеру, деякі блокувальні рухи змінюють свою траєкторію щодо центральної лінії тіла, і застосовуються в найбільш зручному та раціональному виконанні. Тому основні параметри атаки і захисту в двобої хортингу розглядаються в чотирьох основних рівнях:

- верхній рівень в стійці – голова, шия;
- середній рівень у стійці – плечовий пояс, грудна область, верхня частина живота;
- нижній рівень в стійці – нижня частина живота, область тазу і стегон;
- застосування базового блоку в партері – специфіка блокувальних рухів у мінливих положеннях боротьби лежачи.

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

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

- верхнім блоком підставою долоні;
- верхнім блоком ребром долоні.

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

- зовнішнім верхнім блоком долонею (однойменний удар);
- внутрішнім верхнім блоком долонею (різнойменний удар).

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

- зовнішнім середнім блоком долонею (однойменний удар);
- внутрішнім середнім блоком долонею (різнойменний удар);
- підставкою долоні.

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

- зовнішнім середнім блоком долонею (однойменний удар);
- внутрішнім середнім блоком долонею (різнойменний удар).

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

- зовнішнім нижнім блоком долонею.

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

- внутрішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар);
- зовнішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар).

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

- внутрішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар);
- зовнішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар);
- нижнім блоком долонею;
- нижнім блоком двома долонями.

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

Застосування блоків долонею в положеннях партеру

Блоки долонею в поєднанні з підставками на противагу ударним атакам суперника є однією з найпоширеніших форм захисту. Практично завжди суперник, перебуваючи в положенні зверху вас застосує удари руками в голову, тулуб і по кінцівках в першому раунді хортингу, та в тулуб, по кінцівках у другому раунді комплексного двобою.

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

- прямий удар у голову, який з вашого положення буде виглядати як удар знизу: може блокуватися внутрішнім середнім або нижнім блоком долонею;
- бічний і круговий удар у голову, який з вашого положення виглядає як бічний удар кулаком у голову або крюк знизу: може блокуватися внутрішнім і зовнішнім середнім або нижнім блоком долонею;
- удар зверху по тулубу (область серця, сонячне сплетіння) може блокуватися внутрішнім відбивом блоку долонею;
- удари по печінці, нирках, нижній частині живота можуть блокуватися внутрішнім або зовнішнім нижнім блоком долонею.

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

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

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

Методика навчання блоку долонею

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

Блоки верхнього рівня відкритою долонею (7 різновидів):

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

Блоки середнього рівня відкритою долонею (4 різновиди):

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

Блоки нижнього рівня відкритою долонею (5 різновидів):

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

Детальний аналіз цих 16 різновидів блоків відкритою долонею і випробування їх на заняттях по повітрю перед дзеркалом дасть можливість напрацювати статичні положення блокуючих частин на початку та завершенні блокувальної дії, а також і динамічні параметри траєкторії рухів блокуючої руки.

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

- підбив долонею – верхній блок ребром долоні;
- верхній зовнішній блок ребром долоні – верхній внутрішній блок ребром долоні;
- верхній внутрішній блок підставою долоні – верхній внутрішній блок ребром долоні.

Комбінації блоків середнього рівня:

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

Комбінації блоків нижнього рівня:

- нижній зовнішній блок ребром долоні – нижній внутрішній блок підставою долоні;
- нижній внутрішній блок підставою долоні – відбив долонею вниз.

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

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

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

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

- однойменний верхній блок ребром долоні – різнойменний середній внутрішній блок ребром долоні;
- однойменний підбив долонею – різнойменний верхній блок ребром долоні;
- різнойменний середній внутрішній блок ребром долоні – однойменний середній внутрішній блок підставою долоні.

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

- однойменний підбив долонею – різнойменний прямий удар у голову;
- однойменний середній внутрішній блок підставою долоні – різнойменний бічний удар у голову;
- різнойменний середній внутрішній блок підставою долоні – однойменний та різнойменний удари в голову знизу.

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

Відпрацювання блоків відкритою долонею по повітрю в пересуваннях.

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

- відпрацювання одиночного однойменного блоку при скороченні – розрив дистанції (підкрок, відкрок);
- відпрацювання одиночного однойменного блоку при підході – відхід від півкроком;
- відпрацювання одиночного однойменного блоку при кроці вперед – кроці назад;
- відпрацювання одиночного однойменного блоку при зміні стійки на місці і набіганням.

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

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

2. ДИНАМІКА. Після відпрацювання статички блоків можна переходити до динаміки – виносити блокуючу руку в положення блокування і повертати її на місце в положення бойової стійки. Ці динамічні вправи зі зміною блоків необхідно проводити в пересуваннях як базової стандартної технічної програми, так і у вільних пересуваннях двоюбою з тінню, змінах бойової стійки, комбінувати блоки з ухилами тулуба, нирками, скороченнями і розривами дистанції.

3. Відпрацювання блоків з контрударами. У вільному пересуванні по хорті і застосуванні блоків відкритою долонею необхідно відпрацьовувати можливі варіанти відповіді на атаки противника, тобто наносити удари відразу після повернення блокуючої руки в положення бойової стійки. Після різкого динамічного виносу руки для блокувального руху в будь-який рівень (верхній, середній, нижній) рука починає повертатися у вихідне положення, а вільна рука, яка знаходилася біля підборіддя – починає ударний рух прямим ударом, бічним або ударом знизу в голову.

Дану вправу можна виконувати також і в одному певному пересуванні, відпрацьовуючи ударну комбінацію, наприклад з лівобічної стійки:

- скорочення дистанції лівою ногою – однойменний верхній блок ребром долоні – різнойменний прямий удар у голову, і так далі до кінця спортзалу, потім поворот, і виконувати ту ж саму вправу в правобічній стійці;
- крок правою вперед – однойменний верхній блок ребром долоні – однойменний нижній блок ребром долоні – різнойменний бічний удар у голову – ухил тулуба до однойменної ноги – однойменний удар знизу в голову.

Таким чином, використовуємо методику навчання базової техніки хортингу в трьох варіантах:

- статика;
- динаміка;
- з контрударом.

Виконуючи таку послідовність завдань відпрацьовується кожний різновид блоку відкритою долонею в більшості стандартних ситуацій реального змагального двобою.

Двобій з тінню із застосуванням захистів відкритою долонею. Приймавши бойову стійку, засічіть на настінному годиннику час одного раунду 3 хв. і почніть пересуватися по спортивному залу з виставленням блоків відкритою долонею і нанесенням різних ударів по повітрю. На початку візьміть помірний темп виконання рухів, потім поступово збільшуйте швидкість виставлення блоків і нанесення ударів по уявному противнику. Виконуючи блокувальні рухи не потрібно поспішати і змащувати повноту траєкторії при постановці умовного блоку. Всі рухи повинні бути повноцінними і з застосуванням балансу тулуба, правильного переміщення ваги тіла і вкладання в удар реверсивного руху тазостегновим суглобом. Робота в двобої з тінню повинна проходити з максимальним використанням усіх основних технічних дій відкритою долонею, так як основна мета даної вправи – підвищити результативність блокувальних дій і відпрацювати швидкість постановки в правильному виконанні статичних і динамічних параметрів блоків відкритою долонею.

Можна робити окремі раунди по відпрацюванню по повітрю тільки блоків верхнього рівня з ударами в голову, можна також проводити двобій з тінню з використанням тільки блоків відкритою долонею середнього рівня з нанесенням ударів також у середній рівень (по тулубу). Є варіант двобою з тінню при відпрацюванні на один блок – два удари рукою, або на один блок долонею – удар рукою і удар ногою. Також у вільній імітаційній вправі «двобій з тінню» можна застосовувати комбінації: два блоки – два удари, блок-удар-блок-удар, три блоки-три удари, і так далі. Будь-які варіанти вільного напрацювання блоків відкритою долонею повинні супроводжуватися контролем правильної стійкою бойової стійки і правильного рівномірного дихання.

Робота з обтяженнями. В якості обтяжень для відпрацювання блоків відкритою долонею на зап'ястя можна надіти браслети-обважнювачі 1–2 кг. Проводячи умовний двобій по повітрю необхідно швидко виносити руку на блок і швидко повертати назад. Для напрацювання одного і того ж руху можна використовувати багаторазові повторення однойменною та різнойменною рукою. Після виконання вправи з обважнювачами, необхідно їх зняти і попрацювати по повітрю без них, виносячи ті ж самі блоки. Ви повинні відчувати при цьому значну легкість в русі рук і появу достатнього запасу швидкості для реального проведення блоків в ситуації двобою.

Робота з м'ячами. Для відпрацювання точності та підвищення координації при виконанні блоків відкритою долонею використовують роботу з м'ячами. Для цього станьте спиною до стіни спортивного залу. Кілька партнерів повинні кидати в вас м'ячами в рівень голови, тулуба, стегон. Необхідно швидко реагувати на зміни рівня кидка і відбивати м'ячі відкритою долонею. Необхідно пробувати парировати м'ячі як підставою, так і ребром долоні. М'ячі для кидків можуть бути довільних розмірів і ваги: від тенісних до баскетбольних. Все це дасть позитивний результат як у виборі стійкої та впевненої стійки перед блокуванням, так і підвищить координацію блокувальних рухів.

Навчальні двобої в стійці. Робота з партнером у навчально-тренувальних двобоях грає важливу роль у відпрацюванні технічних навичок, максимально наближених до змагальних умов. Проводячи навчальні двобої для відпрацювання блоків відкритою долонею, можна вводити такі завдання:

- партнер атакує прямим і бічним у голову – блок підставою відкритої долоні зі зміщенням – вільна відповідна атака;
- партнер атакує прямим у тулуб (область грудей, сонячне сплетіння) – збив ребром відкритої долоні з відходом до однойменної ноги – ударна атака з переходом на захват;
- партнер атакує бічним ударом ногою в голову – верхній зовнішній блок відкритою долонею (ребром долоні) – перехід на кидок захватом ударної ноги партнера і підсічкою зсередини під опорну ногу;
- партнер атакує коліном у нижню частину живота – збив двома долонями, атака однойменним і різнойменним прямим ударом у тулуб (область грудей), захват за шию двома руками, удар коліном у голову з захватом шиї двома руками.

Подібні умовні комбінації можна урізноманітнити самостійно, в залежності від блоку, що напрацьовується. Важливо, щоб після блокування ви змогли швидко визначитися у виборі контратаки або пересування з небезпечної зони на дистанцію недосяжності контрудару.

Навчальні двобої можна проводити як у рукавицях за правилами першого раунду-двобою, так і з голими руками – за правилами другого раунду. Головне, щоб контакт був дозованим

і швидкість була досить мала для того, щоб випробувати всі нюанси блокування, а в разі невдачі, змінити траєкторію блокувального руху і проаналізувати помилку ситуації, що склалася у двобої. У навчально-тренувальних двобоях партнери допомагають один одному напрацьовувати практичний навик певного, заздалегідь обумовленого технічного завдання, в даному випадку – відпрацювання блокувальних дій відкритою долонею.

Навчальні сутички партеру. Проведення партерної сутички з певним завданням – відпрацювання блоків відкритою долонею полягає в тому, щоб повільно змінюючи ситуації і положення партеру, партнер намагався наносити повільні, але точні удари в больові місця, а ви змогли, не поспішаючи, блокувати ці удари, використовуючи відкриту долоню і положення свого тулуба на підлозі.

Партнер знаходиться зверху вас і починає по одному удару наносити удари в голову, розмірений темп повинен дозволити вам відчути темп ударів, момент у якому необхідно зробити блок долонею, а також момент виходу зі складного нижнього положення.

Ви боком на підлозі, ваш партнер у верхньому положенні на вашому тулубі завдає кругові удари в голову рукою в рукавиці. Ваше технічне завдання верхньою рукою встигнути блокувати удари відкритою долонею і різко розвернутися на живіт, потім підібрати коліна до живота і піднятися у стійку з висячим на вас супротивником. Ця вправа дає навик блокування з бічного положення партеру, а також почуття необхідності різкого розвороту для недопущення продовження його ударної атаки, і відпрацювання навичку рішучого підйому із складної ситуації партеру. Дані вправи відпрацьовуються як окремими комбінаціями так і на час: помічаєте на настінному годиннику час раунду 3 хв., і починаєте разом з партнером створювати різні ситуації сутички партеру, в яких застосовуються удари з його боку, а блоки відкритою долонею і наступні виходи – з вашого боку. У сутичках партеру моделюються ситуації як зручної роботи, так і відпрацювання елементів з незручних і нестандартних положень, наприклад: удар на підйомі з партеру, прийняття ударної атаки стоячи на колінах і блокування відкритою долонею, перехід з нижнього положення партеру у верхнє з супроводом ударами збоку в тулуб, у голову тощо. Для відпрацювання блокувальних дій також застосовуються нестандартні методики, такі як двобій у партері з двома суперниками: один проти двох, троє – кожен за себе. Ці ігрові елементи створюють складні ситуації, нестандартні положення, змушують швидко маневрувати для відхилу голови чи тулуба від ударів як з блокуваннями відкритою долонею, так і ухилами та природними відходами від удару, нирками під ударну руку і відхилами голови, відводами тулуба від небезпечного напрямку удару.

6.7.3. Блок передпліччям

Передпліччя в якості блокуючої частини у змагальному двобої хортингу застосовується рідше, ніж долоня, але існують такі ситуації двобою, де без жорсткого блоку передпліччям просто не обійтися. Зазвичай блоки передпліччям застосовуються на короткій дистанції. Завдяки великій жорсткості блокуючої поверхні передпліччям можна зупинити ударний рух не тільки останнього сегмента – ударної частини кінцівки (передпліччя або гомілки), а й першого – несучого сегмента ударної кінцівки – плеча або стегна. Цієї жорсткості достатньо для того, щоб блокувати удар, а також, при необхідності, нанести рубаючий ударний рух по ударній кінцівці суперника. Таким чином, блокуючу частину передпліччя можна розглядати ще і як ударну.

Основною ударно-блокуючою частиною блоку передпліччям є нижня половина медіальної сторони передпліччя людини, яка починається від зап'ясних кісток з боку ребра долоні приблизно до середини передпліччя. Блок виставляється саме ліктьовою кісткою передпліччя, яка від природи пристосована для перенесення досить сильних ударних навантажень. Методика підготовки ударно-блокуючих частин передпліччя та напрацювання динаміки правильних рухів при виконанні блоків ґрунтується на поступовому і послідовному вивченні теоретичних питань, а також відпрацювання практичних навичок у навчально-тренувальних, контрольних та змагальних двобоях.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- однойменний та різнойменний блок передпліччям;
- різновиди блоків передпліччям;
- різновиди блокуваних ударів блоком передпліччям;
- застосування блоків передпліччям у положеннях партеру;
- методика навчання блоку передпліччям.

Одноименний і різноименний блок передпліччям. Одноименним блоком передпліччям вважається блокувальний рух передньою рукою, по відношенню до ноги, що стоїть попереду. Якщо ви знаходитесь в лівобічній стійці, то всі блоки, які будуть виконані лівою рукою вважаються однойменними по відношенню до лівої ноги. Якщо у вас лівобічна стійка, а блок виконується правою рукою, яка знаходиться позаду біля підборіддя, то блок вважається різноименним по відношенню до передньої ноги (у лівобічній стійці).

В умовах швидкої зміни стійок у двобої, змінюється і положення однойменних та різноименних блокувальних рухів передпліччям.

Різновиди блоків передпліччям

Всі можливості блокувального руху передпліччям, які можуть забезпечити надійний блок в тій чи іншій ситуації двобою різняться за рівнем блокування та напрямком руху блокуючої частини. За рівнем блокування їх можна розрізнити – як верхнього, середнього і нижнього рівня. За напрямком руху блокуючої частини блоки передпліччям можна розрізнити спрямовані вверх, всередину, назовні і вниз.

Для практичного застосування блоку передпліччям на ближній і середній дистанції програмою вивчення базової техніки хортингу виділено:

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

1. Верхній блок передпліччям

Виконання даного блоку характеризується тим, що блокуюча рука піднімається по висхідній траєкторії назустріч атакуючій кінцівці суперника (нозі або руці), вільна рука залишається біля голови, прикриваючи кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям тулуб спереду-збоку. Вільна рука з такого положення готова до блокувальної або атакуючої дії.

Блок виконується нижньою половиною ліктьової кістки передпліччя з медіальної сторони. У момент виконання блоку тіло повертається різким імпульсним рухом тазу на 45° від блокуючої руки. Висхідна рука по найкоротшій траєкторії піднімається вище лінії голови з виведенням однойменного плеча вперед також під кутом 45°. При контакті з ударною кінцівкою супротивника кут вигину блокуючої руки в ліктьовому суглобі повинен становити не менше 120°. Вільна рука при виконанні блокування готова до дій у відповідь. Блок використовується як захист від прямих ударів у голову і рубальних ударів зверху по голові. Блокуюча рука в кінцевому статичному положенні знаходиться тильною стороною назовні, її кисть розгорнута долонею назовні-вниз приблизно під кутом 45° по відношенню до горизонтальної площини, лікоть блокуючої руки виноситься вгору до рівня очей. Момент розвороту і є блокувальним рухом, що дозволяє збити атакуючу руку або ногу суперника передпліччям вгору. Кулак блокуючої руки в кінцевій фазі блоку повинен розташовуватися по обрізу вашого тулуба з різноименної сторони. Після блоку рука повертається у вихідне положення по тій самій траєкторії в зворотному порядку.

При виконанні блоку необхідно враховувати, що кисть передпліччя повинна бути завжди вище ліктя, що дає можливість протидіяти сильному тиску, а тулуб необхідно тримати рівним, не відхиляти його назад, щоб не дозволити супернику контратакувати, тому що в цьому випадку втрачається баланс бойової стійки і рівновага.

2. Зовнішній блок передпліччям

Зовнішній верхній блок передпліччям виконується зовнішньою медіальною стороною передпліччя. Імпульсний рух тазу і блокуючої руки направлений в сторону назустріч удару. Передпліччя руки в момент проходження верхнього краю траєкторії повністю перекриває лінію голови, кулак блокуючої руки в кінцевій фазі удару повинен знаходитися на рівні лоба. Блокуюча рука в кінцеве положення блоку виходить по найкоротшій траєкторії, і також повертається у вихідне положення бойової стійки. При постановці блоку під блокуючою рукою відкривається тулуб, тому рух має бути швидким і контрольованим.

Зовнішній середній блок передпліччям виконується потужним рухом зсередини назовні на середньому рівні. При жорсткому блоці є можливість пошкодити ударну кінцівку супротивника. Блокування виконується за рахунок сильного згинання та руху ліктьового

суглобу зсередини назовні. В момент контакту з кінцівкою супротивника кулак сильно стискається і напружуються м'язи спини і передпліччя. Вільна рука залишається в положенні біля голови з готовністю до атаки. Зовнішній блок буде слабким, якщо ви будете блокувати лише однією рукою. Використовуйте силу, вироблену обертанням стегон, посилюючи тим самим блокувальний рух. Позиція ліктя блокуючої руки повинна змінюватися дуже незначно протягом усього блокування. Посилайте передпліччя назовні імпульсним рухом всього тіла.

3. Внутрішній блок передпліччям

Внутрішній верхній блок передпліччям виконується рухом передпліччя ззовні всередину-вгору по висхідній траєкторії внутрішньою частиною передпліччя. Він є надійним блоком при будь-яких прямих ударах руками в голову. Використовується також і при ударах ногою у верхній рівень. Початкове положення рук при відпрацюванні базової техніки цього блоку наступне: кулак блокуючої руки в кінцевому статичному положенні блоку знаходиться біля різнойменного вуха на рівні лоба, розгорнутий долонею усередину, вільна рука зігнута в ліктьовому суглобі і знаходиться в положенні бойової стійки біля голови. При виконанні технічної дії блокуюча рука починає рухатися по найкоротшій траєкторії таким чином, щоб прийняти атакуючу руку противника зовнішньою медіальною стороною передпліччя. В момент контакту блокуюча рука рухається до повороту тулуба під кутом 45° до супротивника. В кінцевому положенні блокуюча рука зігнута в ліктьовому суглобі під кутом приблизно 90°. Лікоть знаходиться від тіла на відстані не більше 10 см. Передпліччя виступає за тулуб, кулак – на рівні очей.

Внутрішній середній блок передпліччям виконується таким же рухом як і внутрішній верхній блок передпліччям, тільки на середньому рівні. Цей блок широко застосовується як спосіб блокування прямих ударів у тулуб. У даному блоці рука супротивника відбивається в сторону. Застосування жорсткого блоку передпліччям може нанести больовий шок супернику травмуючи йому ударну кінцівку. Блок проводиться за рахунок швидкого реверсивного розвороту тулуба зовні усередину і подачі передпліччя в блокуючу область назустріч ударній кінцівці суперника. Обертальний рух стегнами відбувається різко, щоб більшу силу передати блоку. Збільшуйте швидкість обертання стегон за допомогою сильного обертання блокуючої руки. Уникайте обертання одних тільки плечей, коли необхідно обертати стегна. Блокуйте таким способом, щоб атака противника відбивалася в сторону. Згинайте блокуючу руку в ліктьовому суглобі приблизно під прямим кутом 90°. Уникайте надмірного розпрямлення або згинання ліктя вашої блокуючої руки. Блок буде неефективний, якщо зап'ястя блокуючої руки зігнуте, випрямляйте і напружуйте його. У кінцевій фазі блокувальної дії необхідне максимальне напруження як руки, так і всього тіла.

4. Нижній блок передпліччям

Блокуюча рука робить амплітуду зверху вниз низхідним рухом з положення бойової стійки. Блокуюча рука рухається вниз від верхнього рівня, інша залишається на місці, прикриваючи голову. При постановці блоку використовується тільки медіальна частина передпліччя. Контакт здійснюється з гомілкою ноги, що б'є, або проксимальною частиною передпліччя руки, що б'є, при спробах суперника атакувати область живота. Блокуюча рука повинна бути трохи зігнутою в ліктьовому суглобі. В кінцевому положенні блокуюча частина руки не повинна виходити за проекцію тіла.

Необхідно звернути увагу на напругу кисті в кінцевій фазі блоку. Обертання тазу і імпульсний рух тулуба додає енергії в блок, збільшуючи його потужність. Від різкості обертання тазу залежить сила блоку.

Сила і потужність блоків досягається щоденним відпрацюванням на тренуваннях. Шляхом багаторазового повторення блоків домагаються швидкості блокування. Повертайте передпліччя блокуючої руки протягом всієї робочої амплітуди блоку. Тоді він дозволяє успішно захиститися від будь-яких атак противника по нижньому рівню. Потужний рубаючий блок має нищівну силу. Широка кругова траєкторія зверху-вниз у вертикальній площині до положення кулака на рівні стегна однойменної ноги дозволяє контролювати всю нижню площину атаки суперника. В момент контакту кулак міцно стискається, напружуються м'язи ніг і спини. Ударно-блокуюча поверхня блоку – нижня частина передпліччя з боку мізинця. При виконанні блоку необхідно зберігати стійкість і контролювати баланс бойової стійки, утримуючи рівновагу протягом всієї траєкторії блокуючої руки в момент блоку і при поверненні руки в положення бойової стійки.

Різновиди блокуваних ударів блоком передпліччям

Верхнім блоком передпліччям можна блокувати удар суперника п'ятою ноги зверху, прямий удар рукою в голову. В залежності від положення тіла в напрямку суперника необхідно тулубом направити блокуючу руку в потрібну амплітуду.

Зовнішнім верхнім блоком передпліччям можуть блокуватися прямі та бічні удари рукою в голову, бічні удари ногою, а також зворотно-кругові удари ногою, які виконуються з розворотом тулуба в область підборіддя і скроневої частини голови. Також зовнішнім верхнім блоком можуть блокуватися кругові удари в голову з місця і з розворотом через спину.

Зовнішній середній блок передпліччям може блокувати прямий і бічний удар рукою в тулуб, бічний удар ногою по тулубу та в голову.

Внутрішній верхній блок передпліччям призначений для блокування прямих ударів рукою і ногою у верхній рівень, бічних ударів в голову (з більшою амплітудою обертання тулуба).

Внутрішній середній блок передпліччям може блокувати прямий удар ногою в голову, прямі удари руками в тулуб, удар знизу в голову, в деяких випадках може застосовуватися для збивання коліна при зустрічному ударі в тулуб.

Нижній блок передпліччям може блокувати удар ногою прямий і знизу в нижню частину живота, бічний удар ногою по тулубу, в деяких випадках нижнім блоком зручно блокувати прямі удари руками по нижньому рівню.

Застосування блоків передпліччям в положеннях партеру

У ситуаціях партеру блокувальні дії передпліччям застосовуються в коротких амплітудах і на скороченій дистанції, коли неможливо заблокувати долонею. У положенні «знизу на спині», коли суперник атакує ударами кулаком зверху по тулубу, в сонячне сплетіння, селезінку або печінку, ці техніки можуть блокуватися нижнім блоком передпліччям. Якщо суперник знаходиться в положенні верхи на вас і атакує бічними та круговими ударами в голову, то блокування можна проводити зовнішнім верхнім блоком передпліччям. Від прямих ударів у голову, які з положення партеру мають траєкторію – як удари знизу, можна блокувати внутрішнім середнім блоком передпліччям.

Коли круговий удар суперника змінює траєкторію не збоку, а зверху по голові, то такий удар можна парировати верхнім блоком передпліччям.

Також в ситуаціях партеру передпліччя часто застосовується при зупинці ударів колінями, де надійності блоку долонею може бути недостатньо.

Методика навчання блоку передпліччям

Відпрацювання блоків передпліччям по повітрю перед дзеркалом на місці. Прийміть лівобічну бойову стійку перед дзеркалом у напрямку свого відображення. Почніть з відпрацювання верхнього блоку передпліччям в статичному виконанні. Внесіть однойменний верхній блок лівою рукою, а праву руку залиште у вихідному положенні біля голови. Положення блокуючої руки повинне бути таким як описано вище: кулак по обрізу плеча, вигин ліктя – на рівні очей, медіальна сторона передпліччя спрямована вперед-вгору. Після перевірки правильності статичного положення руки, поверніть її на місце по тій самій траєкторії. Теж саме зробіть різнойменною рукою. Зверніть увагу на розворот тулуба при виставленні блоку приблизно на 45° у напрямку руху. При зміні рук виконуючи по черзі блокувальні дії лівою і правою рукою тулуб рухається приблизно на 90° в одну й іншу сторону навколо вертикальної осі. У міру освоєння руху можна збільшувати швидкість і силу імпульсного руху тазу для загального посилення і зміцнення блоку. Стійка при виконанні обертання тулубом залишається стійкою та надійною.

Після відпрацювання статичної постановки верхнього блоку переходимо до динаміки, тобто блокуюча рука після досягнення кінцевої фази блокувального руху не залишається на місці, показуючи правильність положення, а швидко повертається у вихідне положення бойової стійки. Динамічний рух блоку однойменної руки (лівої), змінює динамічний рух різнойменною руки (правої). Дана вправа виконується повністю однією, потім іншою рукою. Вона може відпрацьовуватися в колективі по декілька спортсменів під рахунок або самостійно.

Після відпрацювання динамічного руху верхнього блоку необхідно перейти до відпрацювання комбінацій: блок-удар, тобто після постановки однойменного блоку слідує різнойменний рух – прямий удар в голову, або після постановки різнойменного блоку слідує однойменний прямий удар в голову.

Закінчивши відпрацювання в трьох варіантах верхнього блоку передпліччям: статика, динаміка і з ударом, переходимо на відпрацювання зовнішнього верхнього і зовнішнього середнього блоку. Так як ці блоки мають один напрямок, просто відбивають удар на різних рівнях, їх можна відпрацьовувати одночасно повторюючи вправи: десять повторень верхнього і десять середнього рівня.

Зовнішній середній і зовнішній верхній блок виконується однойменною або різнойменною рукою з розворотом передпліччя медіальної стороною назовні імпульсним рухом тазостегнового суглоба. У статичному виконанні рука в кінцевій фазі блокувального руху залишається зафіксованою по обрізу тулуба або голови. У динамічному виконанні блокуюча рука після виконання блоку повертається швидким рухом по тій самій траєкторії в початкове положення бойової стійки.

Після відпрацювання зовнішнього верхнього і зовнішнього середнього блоку в статистиці і динаміці необхідно перейти до відпрацювання удару після блоку. Як тільки блок зустрівся з кінцівкою суперника, яка б'є, ваша вільна рука виходить на удар. Для тренування можна використовувати прямий удар у голову.

Закінчивши з відпрацюванням зовнішнього блоку переходимо до внутрішнього верхньому і внутрішньому середньому блоку. В цьому випадку в статичному виконанні блоку рука виходить без замаху з основного положення бойової стійки за допомогою довороту тулуба всередину в жорстке вертикальне положення передпліччя, при якому його проекція не виходить за проекцію тіла. Верхнім блоком відбиваємо удар у голову і зупиняємо руку для контролю правильності кінцевого положення, а середнім блоком відбиваємо удар в тулуб, так само зупиняючи руку в кінцевій фазі.

Після відпрацювання верхнього і середнього блоку в статичному виконанні переходимо до динаміки – виконання блоку та повернення у вихідне положення руки в бойовій стійці. Ця вправа також може бути проведена груповим чи індивідуальним методом викладання матеріалу.

Відпрацювавши статистику і динаміку внутрішніх блоків, необхідно перейти до відпрацювання контрудару: нанесення негайного удару після блоку. Перед дзеркалом повинно бути добре видно не лише статичні і динамічні параметри руху блокуючої руки, але й правильність розвороту тулуба, рух тазу і ніг, а також винесення ударної руки після блокувального руху.

Закінчивши відпрацювання блоків середнього рівня переходимо до нижнього блоку. Після прийняття бойової стійки зробіть однойменний нижній блок передпліччям і зафіксуйте блокуючу руку в статичному положенні кінцевої фази. Рука повинна знаходитися у злегка зігнутому стані і йти вздовж тулуба до переднього стегна. При зміні рук та виконанні різнойменного блоку, друга рука повертається у вихідне положення до голови, а розворот тулуба присутній при кінцевій фазі блокування приблизно під 45° у напрямку суперника. Змінюючи блокуючу руку і виконуючи статичну зупинку її в кінцевій фазі руху, можна спостерігати всі параметри роботи тулуба, таза та ніг.

Після завершення статичного відпрацювання нижнього блоку передпліччям необхідно перейти до динамічного, тобто блокування і різкого повернення блокуючої руки у вихідне положення бойової стійки. В даній вправі тренується як постановка блоку, так і швидкість виконання руху. Цю вправу можна виконувати і групою, і індивідуально.

Відпрацювавши статичний і динамічний рух блокуючої руки нижнього блоку передпліччям необхідно перейти до відпрацювання контрудару після блоку. Виставляючи ліву однойменну руку на блок, будьте готові до нанесення удару в голову різнойменною правою рукою, і як тільки блокуюча рука закінчила свою повну амплітуду, тут же наноситься удар різнойменною рукою з розворотом тулуба та вкладенням ваги тіла в ударний рух, а рука з блоку повертається при цьому у вихідне положення бойової стійки – до голови. Після нанесення удару обидві руки повинні повернутися в бойове вихідне положення, а ви маєте знаходитися у звичайній стійкій бойовій позиції.

Всі ці вправи з блоками передпліччям можна виконувати в груповому варіанті під рахунок тренера-викладача.

Також, для більш повного перегляду і зміни ракурсу, необхідно змінювати положення по відношенню до дзеркала, ставати до нього під кутами 45 і 90° з боку однойменної та різнойменної руки.

Відпрацювання блоків передпліччям у базових пересуваннях. Для більш повного відпрацювання блоків передпліччям необхідно використовувати всі базові стандартні пересування, відповідно до програми хортингу: крок вперед і крок назад, скорочення та розрив дистанції (підкрок і відкрок), підхід і відхід приставним кроком, зміна стійки на місці й набіганням.

Прийнявши лівобічну бойову стійку зробіть крок вперед з виконанням статичного верхнього блоку передпліччям, наступний крок вперед також з виконанням однойменного статичного блоку. У цій вправі можна робити, наприклад, – п'ять кроків вперед з виконанням блоку, поворот на 180°, і п'ять кроків вперед у зворотному напрямку. Також можна виконати п'ять кроків вперед і п'ять кроків назад з виконанням однойменного статичного верхнього блоку передпліччям. Після відпрацювання статичного виконання верхнього блоку, необхідно перейти до динаміки, і з кожним кроком вперед або назад виконувати блокувальний рух, повертаючи руку після блокування у вихідне положення бойової стійки. Після відпрацювання з кроком статичної і динаміки верхнього блоку потрібно переходити до напрацювання контрудару, тобто виконати крок вперед з одночасним однойменним блоком, і повертаючи згідно параметрів базової техніки – передньою ногою підкрок уперед – і розворот через спину з постановкою задньої ноги попереду);

Таким чином для відпрацювання базових блоків передпліччям можна запропонувати кілька варіантів вправ, які включають в себе блоки і комбінації блоків передпліччям, удари після блокування і різні варіанти пересувань.

Вправи для відпрацювання верхнього блоку з лівобічної стійки:

- крок вперед правою + правий верхній блок передпліччям (статика) – виконавши п'ять кроків з блоками-поворот на 180° в бойовій стійці (поворот також необхідно виконувати згідно параметрів базової техніки – передньою ногою підкрок уперед – і розворот через спину з постановкою задньої ноги попереду);

- крок вперед правою + правий верхній блок + лівий прямий удар у голову-бойова стійка – виконавши п'ять кроків з блоками – поворот на 180° у бойовій стійці;

- два кроки вперед: однойменний блок, різнойменний удар – один крок назад: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- два кроки вперед: однойменний блок, різнойменний блок, однойменний удар, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- скорочення дистанції (підкрок) лівою: однойменний блок, різнойменний блок, однойменний удар, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- лівобічний підхід півкроком: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- зміна стійки набіганням: однойменний блок, різнойменний удар – 10-20 повторень.

Вправи для відпрацювання внутрішнього верхнього і середнього блоку передпліччям з лівобічної стійки:

- крок вперед правою + правий внутрішній верхній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- крок вперед правою + правий внутрішній верхній блок, правий внутрішній середній блок – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- крок вперед правою + правий внутрішній верхній блок, правий внутрішній середній блок, лівий різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- крок вперед правою + правий внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову, крок назад з тією ж технікою, крок вперед з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- скорочення дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний внутрішній середній блок, лівий прямий удар, правий прямий удар, бойова стійка – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- скорочення дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову, розрив дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- розрив дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять розривів рухом назад – поворот на 180° у бойовій стійці;

- лівобічний підхід півкроком: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

- лівобічний підхід півкроком: однойменний блок, різнойменний удар, відхід півкроком з тією ж технікою, підхід з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці.

– крок вперед правою + однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову, крок назад з верхнім блоком і ударом, крок вперед з нижнім блоком і ударом – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

– скорочення дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, однойменний внутрішній середній блок, лівий прямий удар, правий прямий удар, бойова стійка – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

– скорочення дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний внутрішній середній блок, розрив дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

– розрив дистанції правою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову, однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять розривів дистанції в русі назад – поворот на 180° у бойовій стійці;

– лівобічний підхід півкроком: однойменний верхній блок, різнойменний удар, однойменний нижній блок, різнойменний удар, однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар, однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

– лівобічний підхід півкроком: однойменний верхній, нижній, внутрішній середній, зовнішній середній блок, різнойменний прямий удар у голову, відхід півкроком з тією ж технікою, підхід півкроком з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці.

Всі подібні вправи можна виконувати в різній послідовності та з комбінаціями блоків, головне дотримуватися правильної амплітуди у кожному окремому русі і в повній мірі використовувати інерцію тіла, вчасно подаючи імпульс тазом для виконання блоків і нанесення ударів. Очі повинні не бути опущеними, а погляд при виконанні вправ повинен спрямовуватись вперед, в напрямку уявного супротивника, периферійно спостерігаючи навколо. Дихання намагатися не затримувати, дихати рівно в паузах між рухами, видих робити в момент максимальної напруги при нанесенні ударів, а в момент постановки блоку в диханні можна зробити коротку паузу. Все це дасть можливість відпрацьовувати як правильність блокувальних рухів, так і налаштувати весь організм на перенесення тренувальних навантажень, а також сприяти розвитку необхідних рухових якостей: витривалості і спеціальної координації.

Двобій з тінню із застосуванням блоків передпліччям. Проводячи умовний двобій з уявним супротивником із застосуванням блоків передпліччям необхідно стежити за тим, щоб всі рухи блокуючих рук були повноамплітудними і не обривалися при поспіху нанести удар. Імітація блоків у цьому випадку відбувається лише в динамічному виконанні, тобто при постановці блоку, рука миттєво повертається у вихідне положення бойової стійки.

Для початку вправи засічіть на настінному годиннику час раунду – 3 хв. Потім починайте пересуватися по підлозі спортзалу з нанесенням ударів і постановкою блоків у швидкісному темпі. Для більш повного закріплення блокувальних рухів можна застосовувати неодноразові повторення одних і тих же блоків, наприклад:

– однойменний верхній блок + ще раз цей же рух – різнойменний удар знизу в голову.

Подібні елементи умовного імітаційного двобою по повітрю дають можливість закріплення правильної амплітуди блокуючої руки і не дозволяють обривати рух на половині дії. Проводячи двобій з тінню із застосуванням блоків передпліччям можна виконувати пораундово наступні завдання:

– один раунд зі стиснутими кулаками не розкриваючи їх всі 3 хв;

– раунд після блокування передпліччям – нанесення ударів тільки ногами;

– раунд двобою з тінню з блокуванням і ударом однойменною рукою: рука блокує – вона ж завдає удару;

– раунд нанесення серій з трьох ударів після одного блокування: 1 – блок, 2, 3, 4 – серія ударів (довільно або за завданням).

– раунд вільного двобою, при якому застосовується вся можлива техніка блоків як передпліччям, так і відкритою долонею, всіх ударів руками і ногами, включаючи роботу ніг і тулуба, ухилів, нирків, поворотів, обертань, відходів з лінії атаки і зміну бойової стійки.

Між раундами умовного двобою з тінню необхідно зробити аналіз виконання техніки, відновити дихання, призначити собі самотійно або отримати від тренера-викладача чергове завдання для наступного раунду, яке впливає з попереднього завдання.

Робота з обтяженнями. Як обтяження для роботи по повітрю вдосконалюючи блоки передпліччям можна використовувати малі гантелі та браслети-обважнювачі на зап'ястя. Взявши в руки малі гантелі почніть виконувати верхній блок передпліччям спочатку однією передньою рукою, потім підключайте задню різноименну руку і виконуйте рух по черзі однією й іншою рукою. Потім можна переходити на середній рівень, відпрацьовуючи таким самим чином зовнішній і внутрішній блоки. Після відпрацювання блоків верхнього та середнього рівня переходьте на нижній. Відпрацьовуючи блокувальні рухи стежте за напругою і розслабленням м'язів обох рук.

Після відпрацювання окремих блоків по частинах можна переходити до вивчення комбінаційних серій:

- верхній – нижній блок передпліччям однойменною рукою;
- верхній – нижній блок передпліччям різноименною рукою;
- верхній однойменний – нижній різноименний блок передпліччям;
- верхній різноименний – нижній однойменний блок передпліччям;
- внутрішній середній – зовнішній середній блок однойменною рукою;
- внутрішній середній – зовнішній середній блок різноименною рукою;
- внутрішній середній – верхній блок однойменною рукою;
- зовнішній середній – нижній блок однойменною рукою;
- верхній, нижній, внутрішній середній, зовнішній середній блок однойменною рукою;
- верхній, нижній, внутрішній середній, зовнішній середній блок різноименною рукою;
- верхній, нижній блок однойменною рукою – внутрішній середній, зовнішній середній блок різноименною рукою.

При відчутті втоми при роботі з обтяженнями необхідно зробити паузу, відновити дихання та роботу м'язів рук.

Подібні зв'язки блокувальних рухів можна чергувати з ударами у комбінуванні на свій розсуд. Головне – необхідно стежити за правильністю дотримання амплітуди блокуючих кінцівок і роботою ніг і тазу. Переміщення ваги тіла і вкладення всієї маси в блок і удар за рахунок володіння своїм тілом і технікою пересувань при роботі по повітрю з обтяженнями грають важливу роль у постановці правильних бойових навичок. Після отримання додаткового навантаження з обтяженнями, можна покласти гантелі чи зняти браслети-обважнювачі і спробувати виконати ті ж рухи руками без обтяжень. Ви повинні відчувати істотну легкість у виставленні блоків і збільшення швидкісно-силових ударних здібностей рук.

Удосконалення ударно-блокувальної дії блоків передпліччям на підвішеному мішку. Стоячи біля підвішеного важкого мішка наберіть близьку дистанцію, яка дозволяє наносити удари по ньому передпліччям руки. Поставте верхній однойменний блок у лівобічній стійці в статичне положення і упріть його в мішок. З цього положення почніть наносити удари передпліччям у мішок на рівні голови, застосовуючи інерцію ваги тіла для посилення ударного руху вперед. Цей ударно-блокувальний рух верхнього блоку передпліччям повторюйте неодноразово до відпрацювання почуття впевненості та міцності блокуючої конструкції всього тіла.

З лівобічної стійки завдавайте удари лівою і правою рукою за амплітудою вперед-вгору. Вільна рука повинна перебувати при цьому біля підборіддя у положенні бойової позиції рук в основній стійці.

Після відпрацювання ударно-блокувального руху верхнього блоку обома руками переходьте на зовнішній середній і верхній блоки. Цей ударно-блокувальний рух руки здійснюється зсередини назовні. Пробуйте наносити удари по мішку жорстко як у верхній рівень, так і у середній. Удар у верхній рівень супроводжується імпульсним рухом тазу за амплітудою назовні-вгору, а удар в середній рівень – рухом тазу і тулуба назовні. Удар наноситься частиною передпліччя із зовнішньої медіальної сторони – нижньою частиною ліктьової кістки передпліччя. При ударі намагайтеся повернути передпліччя в мішок обертанням – супінація передпліччя. Тіло при ударі максимально напружене, удар можна наносити з видихом як носом, так і ротом, важливо його не затримувати в момент повернення руки після блоку-удару.

Відпрацювавши блок-удар зовнішній, переходимо на внутрішній середній і верхній блок передпліччям. Цей рух робиться зовні всередину по найкоротшій траєкторії з укручуванням передпліччя в мішок до положення кулака долонею всередину. Пробуйте наносити спочатку удари середньої сили, потім поступово збільшувати силу і швидкість руху. При відпрацюванні блоків на мішку можна пробувати робити невеликий замах і збільшувати тим самим довжину

амплітуди руху руки до мішка. Але в реальній сутичці цієї амплітуди не повинно бути, це робиться з метою зміцнення ударно-блокуючої частини передпліччя та для загартування і можливості перенесення великих ударних навантажень.

По завершенні відпрацювання блоків верхнього та середнього рівня можна переходити на ударно-блокувальну роботу по мішку нижнім блоком передпліччя. Рубальний рух руки необхідно посилювати розворотом тулуба та вкладанням всієї маси тіла в ударний рух. Рука може робити невеликий замах і з силою імпульсу тазу рухатися ударним рухом у сторону-вниз. При відпрацюванні необхідно міняти стійку і наносити ударно-блокувальні рухи як однойменною, так і різнойменною рукою.

Передпліччя необхідно не перевантажувати ударами, стежити за тим, щоб не з'являлося зайвих набряків і саден, тому що метою даної методики є не набивка і зміцнення тільки ударної частини, а напрацювання сталого та надійного положення ударно-блокувальної конструкції всього тіла, жорсткості скелета при безпосередній зустрічі рукою мішка (умовної ударної кінцівки суперника).

Навчальні двобої. У навчально-тренувальних двобоях для відпрацювання блоків передпліччям можна застосовувати різні, заздалегідь обумовлені завдання:

- удар у голову п'ятою зверху + верхній блок передпліччям;
- прямий удар у голову + однойменний внутрішній верхній блок передпліччям;
- удар у підборіддя знизу + різнойменний внутрішній середній блок передпліччям;
- удар ногою в низ живота + нижній блок передпліччям.

Ці комбінації повторюються багато разів у двобої і дають можливість напрацювати до автоматизму конкретну контратаку після блокувальної дії.

У вільних навчально-тренувальних двобоях завдання інше, і полягає в тому, що суперник на малих швидкостях задає вам рівні атак і різноманітність ударних технік, а ви повинні швидко реагувати на зміну ситуації двобою, блокувати удари і вибирати удари у відповідь, будувати можливі варіанти контратак на кожен його дію. Так як блоки передпліччям застосовуються переважно на короткій дистанції, тому необхідно відразу скоротити дистанцію до суперника, постійно обмінюватися ударами і захватами, але не завдаючи травм і пошкоджень партнеру, стримуючи ударні дії в напівсили і виставляючи м'які блоки.

Навчальні двобої можуть проводитися кожен раунд із різними суперниками, або з одним і тим же партнером, але для рішення різних завдань.

Є варіант навчального двобою по 25–30 хв., але на малих швидкостях і з дозованим контактом.

Навчальні сутички партнеру. Відпрацювання блоків передпліччям в положеннях партнеру має такі ж самі принципи, як і відпрацювання блоків ребром долоні, тільки з більш короткими ударно-блокуючими важелями. Суть його полягає у відбиванні ударно-блокуючою частиною передпліччя будь-яких ударів в положеннях партнеру, які завдає партнер, а також вдосконалення збивань захватів ударом передпліччя. Блоки передпліччями в партнері застосовуються як у положенні знизу, так і у верхньому переважному положенні. Найчастіше застосовуються рубальні рухи зовні-всередину для збивання ударів і руки, що рухається на захват шиї. Ударом передпліччя також можна збити захват суперника за своє вільне передпліччя. У навчальних цілях партнерної сутички можна лягти на спину перед партнером або посадити партнера зверху на свій тулуб і по команді, після нанесення ним ударів вам у голову та тулуб, намагатися виходити з нижнього у верхнє положення з підбивом тазом і перехопленням руки, з наступним скручуванням тулубом або виходом з нижнього положення за допомогою борцівського моста. Всі вправи необхідно виконувати в помірних швидкостях і з дозованим контактом, щоб ви і партнер не отримували ударів по передпліччям або інших мікротравм, що вплине на подальше застосування ударних частин з повною віддачею в тренувальному процесі.

6.7.4. Застосування підставок – основної захисної техніки від ударів у двобої хортингу

Під час проведення двобоїв хортингу, в яких відбувається часта зміна позицій суперників при високій щільності ударів підставки грають провідну захисну роль. Тільки підставивши сильну та заздалегідь підготовлену частину кінцівки хортингіст зможе встигнути захиститися від швидкісного цілеспрямованого удару рукою чи ногою. На відміну від блоків, специфіка яких полягає у захисті атакованої больової точки з короткою зміною траєкторії ударної кінцівки,

підставка виконується набагато швидше за рахунок підведення під удар частини кінцівки. Зважаючи на це, при швидкісному обміні ударами на близькій та клінчевій дистанції підставки несуть основне захисне ударне навантаження та є основною захисною технікою у двобої хортингу.

6.7.5. Призначення підставок

Основним призначенням підставок у двобої хортингу є нейтралізація ударної дії суперника шляхом підставляння під удар невразливих частин кінцівок – кисті, передпліччя, плеча, гомілки, стегна. Підставка виконується швидким підведенням під удар захисної поверхні руки або ноги для того, щоб убезпечити уразливі частини тіла. Підставкою зручно захищатися від усіх ударів суперника, як на середній, так і на ближній дистанціях. Захист підставкою може застосовуватися в кінці атакуючого удару супротивника або на початку його виконання. У першому випадку під кулак супротивника підставляють долоню, передпліччя або плече, в залежності від того, який напрямок для удару він обрав. Підставленою під удар рукою або ногою захищаються вразливі місця на тілі. Застосовуючи підставки, зберігається потрібна дистанція для контрудару вільною рукою, в цьому випадку одночасно із захистом підставкою, необхідно зайняти вихідне положення для контрудару і без зволікання його нанести. Вибір контрудару залежить від того, яке з уразливих місць на тілі супротивника виявиться відкритим. У момент жорсткого обміну ударами спортсмен повинен захищатися дуже ретельно. У ближньому двобої доцільно захищати підборіддя долонею, піднімаючи плечі і залишаючи при цьому іншу руку вільною, щоб легко і швидко наносити нею удари по супернику. Захист підставкою служить основним видом страховки у власних атаках. Для зупинки удару суперника в момент початку руху руки для удару спортсмен накладає на руку супротивника, яка б'є, свою долоню або передпліччя.

Проти ударів лівою застосовують зупинки тільки правою рукою і проти ударів правою – лівою рукою. Ця умова дотримується для того, щоб убезпечити себе від ударів, які може завдати суперник іншою рукою, протиставляючи їй для захисту свою вільну руку. Цим варіантом захисту підставкою зручно користуватися в двобої на середній і ближній дистанціях від коротких ударів, що наносяться зігнутою у лікті рукою. В цьому випадку створюється можливість опертися долонею або передпліччям на плече атакуючої руки противника, для чого потрібно уважно стежити за вихідними положеннями його ударів.

При зупинці удару супротивника в самому його початку, ви отримуєте можливість нанести удар вільною рукою. Тактично цей варіант захисту застосовується для скоювання дій противника, для отримання належної позиції на свою перевагу в силі коротких ударів на ближній дистанції.

Як сегмент руки, що підставляється, можна використовувати, підставляючи під удар противника і забезпечуючи тим самим необхідний для себе захист: долоню (кисть руки розкриту або стиснуту в кулаку), передпліччя, плече. Підставлена частина кінцівки виявляється до суперника ближче, ніж та, в яку він наносив удар, тому й удар по підставці доводиться зовсім не в момент повної концентрації сили.

Кисть і променево-зап'ясний суглоб підставляють для захисту голови. В цьому випадку необхідно встигнути підставити руку на шляху удару долонею до супротивника, а щоб випадково не пропустити удар, вивести вперед протилежне плече так, щоб воно торкнулося підставленої долоні. Така здвоєна підставка збільшує площу захисту та ускладнює для противника поразку цілі. При цьому, щоб не отримати удар від власної долоні, ваша рука повинна бути підготовлена до протидії удару. Підставкою плеча можна захищатися як від бічних, так і від прямих ударів.

Лівобічна стійка дозволяє підставляти під прямий удар лівою рукою або ногою як ліве, так і праве плече, але під прямий удар правою тільки ліве плече. Коли підставляють передпліччя, плечову частину руки краще притискати до тулуба для опори і на випадок, якщо підставка не встигне зайняти своє місце на шляху удару противника. Незалежно від того, в який бік вам доводиться завертати тулуб при підставці, другу вільну руку краще утримувати неподалік від підставленої, щоб зменшити незахищену площу.

Особливу частину підставок становлять підставки двох передпліч одночасно. Дві руки, діючи спільно та злагоджено в єдиному русі, створюють потужний захист при ударах у голову або тулуб. Однак така підставка істотно обмежує поле зору, тому її застосування в двобої повинне бути пов'язане з негайними контратакувальними діями ударної або

захватної техніки. Такою підставкою можна захищатися на всіх дистанціях: ближній, середній, дальній. Але такі захисні дії повинні супроводжуватися підготовкою до негайної контратаки або різноманітними відходами. У двобої хортингу спортсмен може нанести за долю секунди кілька сильних ударів поспіль. При цьому, використовуючи облудні рухи і відволікаючі випади, він намагається обвести захист суперника. Блоки в такій ситуації можуть не врятувати і залишається діяти тільки підставками. Піддавшись на хитрість, можна відкритися і пропустити сильний удар. У першому раунді хортингу рукавиця дещо пом'якшує удар та, за рахунок великої ударної поверхні, знижує його концентрацію, але удари в голову менш небезпечними від цього не стають. Підставки в даному випадку набагато ефективніше. Правильно вибираючи дистанцію, ідучи з лінії атаки, спортсмен у двобої здійснює захист, а зупиняючись він відразу піддається атакам ударами в усі можливі зони враження, тому робота ногами не менш важлива, ніж робота руками. Пересування, своєчасні підходи і відходи збільшують безпеку в захисних діях підставками і збільшують варіанти атак. Якщо не знати азів захисту підставками, і ними нехтувати, то в змагальному двобої буде надто складно. У двобої може виграти той, у кого кращий захист, а не атака. Підставка – це самий швидкісний вид захисту, здатний вберегти від удару на гранично короткій клінчевій дистанції.

6.7.6. Різновиди підставок. Підставки верхнього рівня

За методикою хортингу розглядаються підставки верхнього рівня наступних варіантів:

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

6.7.7. Підставка під прямий удар

У базовому виконанні підставка під прямий удар виконується відкритою долонею, зустрічаючи прямий удар внутрішньою частиною долоні. Таке виконання захисту підставкою збільшує закриваючу площу відкритої частини голови за рахунок розкриття долоні, а положення передпліччя, яке при цьому робить супінацію кисті – круговий поворот передпліччя усередину, дає пружинистий надійний стан всієї несучої підставку конструкції: кисті, передпліччя, плеча. Під прямі удари в голову на дальній і середній дистанції часто підставляють тільки різнойменну руку, незалежно від того, якою рукою атакує супротивник. В лівобічній стійці прямий удар суперника зупиняють підставкою відкритої долоні правої руки біля підборіддя. При цьому спортсмен отримує можливість контратакувати зустрічним ударом у голову вільною лівою рукою з поворотом тулуба направо. Зустрічний удар треба наносити дуже швидко, щоб він дійшов до наміченого місця на тілі супротивника раніше його атакуючого удару. Якщо суперник атакує прямим ударом правою рукою в голову, то з'єднувати контрудар із захистом тільки підставкою долоні нерационально. Підставку долоні під удар правою рукою краще поєднувати з підставкою плеча і з рухом всього тіла назад, переносючи вагу тіла на праву ногу. Це дасть можливість послабити силу удару і вивести супротивника з рівноваги. При виконанні підставки від прямого удару рукавиця розвертається за рахунок обертання передпліччя і її внутрішня сторона приймає удар. У цьому випадку прямий удар припадає саме на долоню дальньої (різнойменної) руки. Підставляти під удар тильну сторону кисті небезпечно як для збереження підставленої частини руки, так і для надійності та пружності всієї руки. При прийнятті удару в підставку, витримує навантаження саме долоня, вона також може використовуватися для збивання прямого удару. Своєчасність руху забезпечує положення долоні зверху від траєкторії атаки. Дуже важливо тримати руки в двобої біля голови, дотримуючись бойової позиції, тому що при швидкісній захисній дії підставкою, якщо рука буде нижче рівня голови, то зробити подібний рух при швидкісному ударі, буде неможливо. Вільна рука при цьому прикриває обличчя, так як при хорошему вкладенні сили в удар цілком можна не встигнути зробити збив руху. Крім долоні під прямий удар можна підставляти передпліччя, піднявши руку трохи вгору, що робить такий рух трохи довше за часом.

6.7.8. Підставка під бічний і круговий удар

Підставка під бічний і круговий удар виконується тильною стороною долоні, нижньою частиною передпліччя або плечем (від удару в підборіддя). Бічні удари правою рукою зупиняють лівим плечем і правою долонею, а удари лівою рукою – тильною стороною

правого передпліччя. Захищаючи голову від бічного удару, спортсмен піднімає вгору зігнуту в лікті руку, звернену тильною стороною в зовнішню сторону, на рівні голови. Зупинка бічного удару в голову підставкою може проводитися також і плечем. Підставкою плеча можна захищатися як від бічних, так і від прямих ударів, спрямованих у голову. Плечима захищаються, прикриваючи від потужного бічного або кругового удару підборіддя. При цьому можна додатково впертися плечем на власну голову, щоб розподілити силу удару на більшу поверхню. З положення захисту голови від бічних ударів легко перейти до захисту від ударів знизу. Вільну руку при цьому можна використовувати для контрудару знизу і збоку в залежності від того, яке місце на тілі супротивника розкрито. Погляд при виставленні такої підставки повинен бути спрямований на суперника, а підборіддя опущене до області грудей.

6.7.9. Підставка під удар знизу

Підставка під удар знизу проводиться відкритою долонею. При цьому передпліччя швидким рухом руки в плечовому суглобі нахилиється всередину, лікоть по можливості не відводиться від тулуба і долоня розміщується під підборіддям трохи попереду на шляху траєкторії удару суперника знизу. Так як удар знизу має велику силу, ви повинні бути готові до потужного протистояння і стримування удару за рахунок реверсивного руху як підставленої руки, так і всього тіла. Удари знизу в голову зупиняють різнойменною долонею. Захищаючи руку підставляють під удар в кінці ударного руху. Одночасно з підставкою під удар знизу потрібно стежити за положенням вільної руки, а також пересуваннями суперника, так як дистанція при нанесенні удару знизу ближня і небезпека отримання наступного удару є високою.

6.7.10. Підставки двома руками під удари верхнього рівня

Підставки двома руками застосовуються в двобой рідше, ніж поодинокі підставки, так як застосовуючи другу руку для захисту спортсмен позбавляє себе можливості готувати удар у відповідь. Але підставка двома руками надійніше, ніж однією, за рахунок упору двох кінцівок. Важливий момент при виконанні підставки двома руками в тому, що необхідно обидві руки фіксувати між собою для того, щоб створити одну міцну конструкцію, яка має жорсткість, достатню для парирования ударів великої сили.

Підставка двома руками під прямий удар може виконуватися фіксуючи долоні змиканням двох зігнутих вказівних пальців з опусканням ліктів вниз на тулуб. Ще один варіант підставки двома тильними сторонами кулаків, зімкнутих між собою ребрами кулаків, лікті при цьому також опущені вниз або можуть бути зведені разом. Такий різновид підставки двома руками часто застосовується в ситуації ближнього двобою для прикриття і голови і тулуба разом.

Підставка двома руками під бічний удар виконується частіше від бічного удару ногою. Друга рука для посилення підставки основної руки рухається до протилежної скроні і зупиняється перед долонею основної руки. Лікоть при виставленні другої руки для підставки повинен перебувати під підборіддям для забезпечення безпеки при відкриванні голови спереду.

Підставка двома руками під удар знизу може виконуватися двома відкритими долонями назовні, розміщеними під підборіддям, а також тильними сторонами кулаків зімкнутих разом ребрами кулаків перед підборіддям. Лікті при виконанні таких підставок повинні бути розташовані на тулубі. Ще один варіант підставки двома руками під удар знизу виконується відведенням ліктів трохи від тулуба і розміщенням долонь у горизонтальній проекції перед підборіддям.

6.7.11. Підставки середнього рівня

Підставки середнього рівня забезпечують безпеку тулуба: грудної області і життєво важливих внутрішніх органів живота. Захист тулуба підставками забезпечується в більшій мірі передпліччями і плечима, але застосування долоні також відіграє важливу роль у прикриванні тулуба спереду. В більшості своїй передпліччя і плечі тримаються біля тіла, вони ж, в разі потреби, переміщуються вперед, прикриваючи живіт. Своє природне бойове положення передпліччя і плечі використовують для оборони, невелика зміна положення вперед або назад може служити підставкою під прямий або бічний удар у тулуб, відведення передпліччя вниз може забезпечити надійний заслін від удару в тулуб знизу. На відміну від блоків підставки робляться швидше, без найменшої підготовки або замаху. Вони протидіють таким основним ударам:

– удари в область печінки, які викликають тривалий спазм, зупинку дихання, порушення кровообігу і призводять до непритомного стану спортсмена;

- удари в область сонячного сплетення, які призводять до короточасного шоку, зупинки дихання і неможливості продовжувати двобій;
- удари в область селезінки: дають той же ефект, що і удари в область печінки, так як селезінка в організмі людини служить органом кровообігу;
- удари в область серця, які викликають аритмію серця, порушують ритм серцевої діяльності суперника, викликають зупинку дихання, призводять до серцевого спазму.

Таким чином саме підставки служать основним захистом життєдіяльності внутрішніх органів у двобої хортингу, тому хортингіст ні в якому разі не повинен нехтувати технікою захисту від ударів по тулубу, постійно стежити за положенням рук і розташуванням ліктьових суглобів біля тулуба.

Підставки середнього рівня застосовуються як у першому, так і в другому раунді комплексного двобою хортингу. Під час виконання підставки під удар по тулубу необхідно підставлену частину руки тримати на невеликій відстані від зони ймовірного враження, щоб уникнути пробивання підставки та отримання удару своєю ж підставкою. Не можна виконувати підставку розміщуючи її прямо на тулубі, так як удар по підставці автоматично передається на вашу больову зону на тулубі.

6.7.12. Підставка під прямий удар у тулуб

Підставка під прямий удар у тулуб виконується тильною стороною відкритої долоні або кулака, а також прямою підставкою верхньої частини ліктьової кістки передпліччя або ліктьового суглоба. Для виконання підставки тильною стороною долоні або кулака зазвичай використовують різноїменну руку, але в деяких випадках можна застосовувати і однойменні підставки. Рух починається стисненням черевного пресу і невеликого ухилу тулуба вперед з виставленням руки (долоні або передпліччя). Вільна рука при цьому повинна знаходитися біля підборіддя на контролі захисту голови. Тулуб від ударів захищають зігнутою в ліктьовому суглобі рукою. Рукою, що не бере участь у захисті, можна наносити контрудари. Сильні удари по тулубу знесилюють суперника, збивають подих, порушують серцевий ритм, виводять суперника з ладу і нерідко призводять до повної нездатності продовжувати двобій, тому жорсткість підставки, що забезпечує заслін больової зони повинна бути вище ніж пробивна сила прямого удару, який наноситься по підставці.

6.7.13. Підставка під бічний і круговий удар у тулуб

Підставка під бічний і круговий удар по тулубу здійснюється підведенням під удар руки в положенні жорсткого зафіксованого ліктьового суглоба. Обертаючи тулуб навколо вертикальної осі за рахунок ніг і тазу, спортсмен підставляє передпліччя і плече під бічний удар по ребрах і серцю, тобто по верхній частині тулуба. Удар по низу живота збоку може бути парируваний підставкою зовнішньою стороною згину ліктьового суглоба.

6.7.14. Підставка під удар знизу в тулуб

Удар знизу у верхню частину тулуба наноситься практично по тій же траєкторії, що і удар знизу в голову, тільки траєкторія удару спрямована трохи горизонтальніше і з подачею напрямку удару вперед, а удар знизу в живіт або нижню частину тулуба наноситься по траєкторії прямого удару, тільки перевернутим кулаком. Ці моменти впливають на положення верхніх кінцівок при виконанні підставок під удар знизу в тулуб. Удар знизу в тулуб може бути парируваний підставкою відкритої долоні різноїменної руки в положеннях:

- коли удар приймає внутрішня частина долоні;
- коли удар приймає ребро долоні;
- коли удар приймає тильна частина долоні.

Сама жорстка і надійна підставка при цьому внутрішньою частиною долоні, яка забезпечує максимальне протистояння удару і велику площу частини руки, що підставляється. Ребро долоні також має жорсткість у підставляемому сегменті руки і достатню силу фіксації руки в ліктьовому суглобі, але площа частини руки, що підставляється значно зменшується. Тильна частина долоні має достатню площу підставки, але жорсткість несучої руки в цьому положенні помітно знижується за рахунок фізіологічно не пристосованого положення руки в тильному розгинальному моменті протистояти зустрічному потужному удару. У будь-якому із зазначених способів виконання підставок під удар в тулуб знизу необхідно дотримуватися правила: максимально близько тримати лікті біля тулуба.

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

Ударними частинами підставок є всі три основні сегменти верхніх кінцівок людини: кисті, передпліччя, плечі.

Проводячи аналіз використання цих сегментів руки в захисних діях підставок можна зазначити, що кожен з них дуже важливий і грає свою роль у забезпеченні захисту.

Кисть. Підставки зап'ястям суглобом та кистю в рукавиці в першому раунді хортингу можна проводити відкритою долонею і долонею, стиснутою в кулаку. Внутрішня частина долоні при цьому найбільш пристосована для прийняття зустрічного удару, так як природні властивості відкритої долоні дозволяють їй переносити високі ударні навантаження практично безболісно.

Ребро долоні і ребро кулака також застосовується для підставок, але робоча площа підставки при цьому значно менше. Тильна частина долоні, одягненої в рукавицю також придатна для підставок верхнього та середнього рівня. У другому раунді роботи голою рукою бажано уникати застосування підставок тильною стороною долоні, тому що з'являється велика ймовірність пошкодити п'ясті кистки руки.

Передпліччя. Застосування медіальної (зовнішньої) і тильної частини передпліччя в якості підставок дуже поширене як у першому, так і в другому раунді комплексного двобою хортингу тому, що саме передпліччя є жорстким сегментом руки, його ліктьова і променева кістки прикриті необхідним шаром м'язової тканини і передпліччя швидко спрямовується рухом плеча в місце направлення удару суперника. Передпліччя є другим несучим сегментом руки, тому має широкі рухові можливості навколо всього тіла, достатні для швидкого контролю та підведення передпліччя під удар.

Плече. Спортсмен, проводячи двобій в бойовій стійці і змінюючи положення, велику частину часу тримає плечі біля тулуба. Це обумовлено тим, що таке положення кінцівки найбільш безпечне за будь-яких ситуацій і з такого положення наносяться досить амплітудні удари. Плечима можна прикривати тулуб збоку, також висунувши його вперед-вгору, успішно захищати підборіддя збоку. Підставляючи під удари плече необхідно стежити за тим, щоб воно переносило удари середньої жорсткості, так як особливо жорсткі удари, наприклад ногою збоку по плечу або голим кулаком у плечову кістку можуть вивести плече з ладу або значно зменшити його мобільність у рухах, а це означає що і вся рука втрачає необхідну боєздатність, оскільки плече є першим і основним несучим сегментом верхньої кінцівки людини, від якої прямо залежить працездатність інших частин.

6.7.16. Застосування підставок в ситуаціях партеру

З огляду на те, що двобій у партері відрізняється близьким контактом і обмеженням рухових можливостей спортсменів, саме підставки несуть основну захисну функцію від ударів у сутичках партеру, де для виставлення блоку і подальшого відбиву часом не вистачає амплітуди руху руки. В цьому випадку від удару може врятувати тільки підставка.

У двобій партеру зазвичай атакує ударами спортсмен, що знаходиться в більш вигідному для цього – верхньому положенні, а підставки під удари виконує нижній спортсмен. Може бути і навпаки, але удари того, хто знаходиться зверху, будуть значно сильніше, ніж нижнього за рахунок вкладення маси тіла в удар.

У ситуації партеру в положенні «знизу на спині» у першому раунді двобою суперник може наносити прямі удари в голову, які по траєкторії часто нагадують удари знизу в положеннях стійки, тому в даному випадку зручно діяти підставками внутрішньої частини відкритої долоні або підставкою двох долонь тильними сторонами, або підставками двох передпліч.

У положенні «знизу на спині», коли суперник розвернувся боком і через руки завдає кругові удари в голову, можна виконувати підставки ребром відкритої долоні або кулака, а також нижньою частиною передпліччя з тильного боку, відвернувши голову від напрямку кругових ударів.

Якщо ви знаходитесь на животі або колінах, а суперник завдає удари в голову перебуваючи «зі спини», рекомендовані підставки – тильною стороною долоні та передпліччя від бічного удару. Після швидкого виконання підставки необхідно почати вихід зі складної ситуації нижньої позиції партеру.

У положенні «суперник з боку ніг» необхідно стежити за відкритими частинами свого тулуба, і якщо суперник почав логічну атаку ударами в тулуб рукою в рукавиці зверху,

необхідно під удар підставляти тильну сторону долоні та передпліччя, підібравши одне коліно до тулуба, а другим відштовхувати суперника або тримати його на дистанції недосяжності ударів у голову. Якщо ця ситуація виникла у другому раунді, де суперник атакує тулуб головою рукою, підставку краще здійснювати зовнішньою стороною або вістря ліктьового суглоба, а також після виконання підставки переходити на захватні дії, або постаратися вийти з небезпечної нижньої позиції партеру.

6.7.17. Методика навчання підставкам

Не дивлячись на уявну простоту виконання, техніка виконання підставки має великий вміст і несе функцію забезпечення оборони в максимально можливий короткий проміжок часу, тому і методика навчання та постановки підставок включає в себе безліч різноманітних і різноспрямованих прийомів. Так як підставки часто виконуються руками, значить сила та міць рук повинна бути відповідною. Підставка, виконана непідготовленою або слабкою рукою веде до травмування підставленої кінцівки або, що ще гірше, до пропущення удару в больову зону. Готуючи правильність виходу руки в кінцеве положення підставки необхідно дотримуватися принципу захисту – виконувати рух по найкоротшій траєкторії. І навпаки, добре підготовлена і фізично сильна кінцівка, виставлена вчасно, напевно дасть позитивний кінцевий результат, тобто нейтралізує небезпечний удар надійно і вчасно. Методика відпрацювання підставок зводиться до вивчення правильних статичних положень частини руки, що підставляється, відпрацювання швидкості переміщень рук при постановці підставок використовуючи пересування ніг і баланс всього тіла. Для цього наведемо кілька методичних рекомендацій з практичного напрацювання підставок.

Імітація підставок перед дзеркалом. Прийміть перед дзеркалом лівобічну бойову стійку дивлячись вперед у напрямку свого відображення. Почніть відпрацювання підставок по повітрю з аналізу кінцевих статичних положень частини руки, що підставляється під удар.

Відпрацювання підставки під прямий удар у голову. Долоня різнойменної правої руки при підставці під прямий удар у голову виставляється відкритою частиною вперед перед підборіддям, пальці долоні при цьому кінцями спрямовані вперед на суперника і не закривають вашого погляду. Стоячи на місці поробіть ухили і нирки вліво і вправо, імітуючи підставку під прямий удар. Потім перейдіть до вправи: підставка – контрудар, тобто після різнойменної підставки під прямий удар наносіть однойменною рукою прямий удар, бічний удар, удар знизу (на вибір або серію ударів).

Відпрацювання підставки під бічний удар у голову. Після відпрацювання й імітації підставки під прямий удар у голову переходьте на відпрацювання підставок того ж верхнього рівня – підставки долоні та передпліччя під бічний удар. Для цього спочатку однойменною рукою, потім різнойменною руки піднімайте вгору-збоку на рівень голови. Кінцеве статичне положення руки при підставці під бічний удар у голову має бути наступним: долоня руки, яка виконує підставку розташовується внутрішньою стороною біля скроневої частини голови, лікоть – дивиться вперед у напрямку суперника, плече злегка піднесене і захищає підборіддя з зовнішньої сторони від удару збоку. Таким чином, зробіть імітаційні рухи спочатку однойменною, потім різнойменною рукою. Після цього можна переходити до зміни рук і прискорення рухів. Почніть робити рухи поступово збільшуючи темп і швидкість підняття руки в положення підставки.

Погляд при виконанні підставки від бічного удару направлений вперед на суперника, але голова нахилена вперед і підборіддя злегка опущене до грудної області. Після відпрацювання імітаційних дій підставки переходьте до зв'язки: підставка-контрудар. Почніть наносити удари прямі, бічні, знизу відразу після виконання підставки вільною рукою. Однією рукою підставка – іншою рукою удар. Потім перейдіть до одностороннього відпрацювання підставки і удару: лівою підставка – лівою удар, правою підставка – правою удар.

Відпрацювання підставки під удар знизу в голову. Після відпрацювання підставок під прямий і бічний удар перейдіть до імітаційних вправ підставок під удар знизу в голову. Для цього спочатку позначте кінцеве статичне положення підставки під удар руки. Долоня різнойменної руки розвертається внутрішньою стороною вниз і розташовується під підборіддям трохи попереду. Лікоть при цьому від тулуба не відривається, погляд спрямований прямо на уявного суперника вперед, пальці руки не закривають очі. Таке положення руки відпрацюйте як різнойменною, так і однойменною рукою. Після відпрацювання кінцевого

статичного положення переходьте до збільшення швидкості вправи, тобто після імітації підставки повертайте руку швидко на вихідне положення бойової стійки. Потім переходьте на відпрацювання зв'язки: підставка – удар. Вивівши різнойменну руку в положення під підборіддя, наносить вільною рукою прямий, бічний удар, удар знизу в голову (на вибір). Можна також відпрацьовувати одночасний рух, тобто з виставленням підставки друга рука йде на прямий удар у голову.

Відпрацювання підставок під удари по тулубу. Після відпрацювання й імітації перед дзеркалом підставок верхнього рівня можна переходити до відпрацювання підставок під удари по тулубу. Тут є дуже багато варіантів підставок, всі вони пов'язані з обертанням тулуба та підставленням тильної сторони кисті, передпліччя і плеча під прямі, бічні та удари знизу в середній рівень. Тулуб спортсмена можна умовно розділити на верхню і нижню частину, тому й підставки необхідно виносити з розрахунком основного удару по тулубу:

- по грудному відділу прямо;
- по області живота прямо;
- на рівень печінки і селезінки збоку.

Для імітації використовуйте деякі базові вправи:

- підставка лівого ліктя + правий прямий у голову;
- підставка лівого передпліччя на тулуб + лівий прямий у голову;
- підставка тильної частини однойменного кулака на груди + лівий, правий прямий у голову.

Ці вправи можна міняти і урізноманітнити, головне стежити за повнотою роботи ніг і тулуба при підведенні підставки і повороті тулуба з вкладенням всієї ваги тіла в наступний контрудар.

Ці три ударні напрямки добре закриваються як одиночними підставками, так і підставками двома руками.

Відпрацювання підставок двома руками під удари верхнього та середнього рівня. Після відпрацювання імітаційних дій по повітрю одиночних підставок і відповідних ударів необхідно перейти до відпрацювання підставок двома руками. При цьому необхідно фіксувати кінцеві статичні положення двох рук, що створюють конструкцію підставки, їх взаємоположення між собою.

Підставка двох відкритих долонь під прямий удар у голову виставляється щільно зімкнутими руками перед собою, пальці лівої руки лежать на пальцях правої руки при розвернутих назовні внутрішніми частинами долонь на противника.

Підставка під бічний удар у голову двома руками виконується в основному положенні руки, яка несе основне навантаження і другою допоміжною рукою, яка своїми пальцями лягає на пальці основної руки. Лікоть допоміжної руки не повинен закривати погляд і знаходиться під вашим підборіддям, забезпечуючи йому захист від удару знизу.

Двобій з тінню із застосуванням підставок. Імітація у вільних пересуваннях виконується приблизно таким же чином як і перед дзеркалом на місці, але в більш різноманітних ситуаціях, які ви самі створюєте в пересуваннях і з більш високими швидкостями при виконанні всіх технічних дій. Засічіть на настінному годиннику в спортивному залі час раунду 3 хв і почніть імітаційний двобій. В умовному двобії з уявним супротивником на високій швидкості необхідно відпрацьовувати такі технічні зв'язки із застосуванням підставок:

- підставка лівою + прямий удар правою;
- підставка лівою + прямий удар лівою;
- підставка правою + прямий удар лівою;
- підставка правою + прямий удар правою;
- крок назад, подвійна підставка + лівий, правий прямий;
- скорочення дистанції (підкрок вперед), подвійна підставка + лівий, правий знизу;
- вихід вліво з лінії атаки, ліва підставка + правий бічний у голову;
- розрив дистанції правою, підставка правою під прямий удар у голову, підставка лівою під бічний удар у голову + крок вперед правою, правий прямий, лівий бічний у голову;
- кілька кроків назад з одночасними підставками + кілька кроків вперед з відповідними ударами;
- вихід вліво з підставками + повернення на місце з ударами;
- вихід вправо з підставками + повернення на місце з ударами;
- три розриви дистанції правою поспіль з лівою підставкою під бічний удар у голову + три скорочення дистанції лівою з двійками – лівий, правий знизу.

Всі вправи і зв'язки умовного двобою можуть виконуватися чергуючись або змінюватися під вашу конституцію тіла, головна умова – це підтримка високого темпу при правильності виконання всіх технічних елементів. Рухи рук для підставок не повинні бути змазаними, а встигати чітко фіксувати необхідне кінцеве статичне положення у момент прийняття ударної дії суперника.

Робота з м'ячами. Станьте спиною до стіни і розверніться до партнера різнойменною стороною приблизно під кутом 45°. Погляд при цьому направте на партнера або кількох партнерів в руках у яких м'ячі різних розмірів. Дистанція від партнерів до вас приблизно 4–5 метрів, що дозволяє помітити траєкторію польоту м'яча і відбити його удар. Завдання партнера або кількох партнерів з м'ячами: попасти по вас у будь-яке місце. Ваше завдання – відбити удар м'яча різнойменною рукою, другу руку (передню) можна тримати перед собою або опустити вниз. Урізноманітнивши техніку відбиття ударів м'ячами можна їх ловити в долоню і швидко відкидати партнеру, просто підставляти долоню під прямий кидок м'ячем, підставляти тильну частину долоні та передпліччя під кидок м'ячем у голову, підставляти лікоть і частину руки біля вигину ліктя під кидок м'ячем в тулуб, підставляти коліно та гомілку під кидок м'ячем по стегну і нижній частині живота. Така вправа дозволяє розвивати спеціальну координацію та збільшувати швидкість реакції при здійсненні рухових захисних дій руки, що забезпечує надійність підставки.

Змінівши стійку і розвернувшись до партнера іншим боком, ви відпрацьовуєте ті ж елементи захисної техніки підставок, але на іншу руку.

Повернувшись обличчям і всім тілом до суперника можна відпрацьовувати техніку підставок двома руками від прямих ударів у голову й тулуб.

Для більш повного ефекту необхідно мати м'ячі різного розміру і ваги, наприклад, тенісні, волейбольні, баскетбольні і навіть набивні. Проводячи тренування підставок ви орієнтуєтесь на м'яч більшого розміру і ваги як на удар більшої площі попадання та найпотужнішого за руховим зусиллям.

Робота з партнером. Проводячи роботу з партнером по вдосконаленню навичок підставок необхідно дотримуватися принципу поступовості та аналізу. Наберіть відносно партнера середню дистанцію, достатню для того, щоб удари досягали цілі. Заздалегідь обумовлену техніку підставок відпрацьовуйте на низьких швидкостях. Партнер завдає прямого удару в тулуб і фіксує ударну руку на підставці, яку ви виставили долонею різнойменної руки. Також не поспішаючи, ви з партнером повинні випробувати всі можливі підставки на всіх рівнях. Починаючи відпрацювання в помірному темпі партнер повинен намагатися бити на початковому етапі роботи не в кінцеву ціль – больову зону, а чітко по підставці для того, щоб ваша кінцівка придбала навик протистояння і відпрацювала кінцеве правильне положення при прийомі удару на себе.

Поступово швидкість і силу ударів можна збільшувати. Необхідно відпрацьовувати підставки під кожен удар багаторазово, тому що саме таким способом – багаторазовим повторенням однієї і тієї ж техніки напрацьовується звичка в будь-якому русі. Після відпрацювання одиночних підставок ви разом з партнером переходьте на постановку зв'язок:

партнер: бічний удар у голову, ви: підставка тильною стороною долоні під бічний удар, бічний удар у голову іншою рукою; партнер: підставка тильною стороною долоні під бічний удар, ви: бічний удар у голову іншою рукою.

Ці повторення з різних сторін дають навик і вам і партнеру. Такі зв'язки можна відпрацьовувати на кожен вид підставок і ударів на всіх рівнях.

Відпрацювання підставок з партнером слід проводити в наступному порядку:

- підставка під прямий удар у голову;
- підставка під прямий удар у ділянку грудей;
- підставка під прямий удар у нижню частину живота;
- підставка під бічний удар у голову;
- підставка під бічний удар у тулуб;
- підставка під удар знизу в голову;
- підставка під удар знизу в область грудей і сонячне сплетіння;
- підставка під удар знизу в нижню частину живота.

Необхідно також випробувати всі ударні частини підставок:

- внутрішню, ребро і тильну частину долоні;
- внутрішню, ребро і тильну частину кулака;

- зовнішню (медіальну) та тильну частину передпліччя;
- зовнішню частину ліктьового суглоба;
- зовнішню частину плеча.

Після опрацювання всіх видів підставок ви з партнером обговорюєте зв'язки підставок і відповідних ударів у пересуваннях і також поступово відпрацьовуєте ці елементи в різних варіантах пересувань:

- скорочення та розрив дистанції (підкрок і відкрок);
- одnobічний підхід і відхід приставним кроком або заходом;
- пересування кроком вперед і назад;
- зміна стійки на місці і набіганням.

Всі перераховані вище ситуації можуть комбінуватися в різні варіанти захистів і атак на ваш розсуд або по установці тренера-викладача.

Навчальні двобої з відпрацюванням підставок. Практичне застосування підставок залежить від їх відпрацювання в навчально-тренувальних двобоях. Це одна з основних методик підготовки та відпрацювання підставок. Двобій необхідно проводити на середніх швидкостях і з обмеженим контактом, тобто контакт при нанесенні ударів повинен бути 30–50% від повної потужності ударів. Але всі пересування і принципи перенесення ваги тіла з ноги на ногу повинні бути дотримані. У навчальному двобої можна перевірити свої комбінації із застосуванням підставок не боячись отримати сильний удар у відповідь, а також у конкретній ситуації двобою перевірити надійність підставок, і головне, – підібрати правильне положення кінцівки при безпосередньому контакті ударної руки з підставленою частиною. У навчальних двобоях ви можете комбінувати завдання, наприклад:

- раунд з відпрацюванням підставок верхнього рівня під прямі удари;
- раунд з відпрацюванням підставок верхнього рівня під бічні удари;
- раунд з відпрацюванням підставок верхнього рівня під удари знизу;
- раунд з відпрацюванням підставок середнього рівня під прямі та бічні удари в тулуб;

Таким чином навчальний двобій спрямований на відпрацювання певних завдань захисту підставками. Ці завдання можна змінювати згідно розглянутих захисних завдань.

Зміна партнера також дає можливість урізноманітнити та розширити можливості захисних дій підставками і нанесення відповідних контрударів.

Для більш повного вдосконалення підставок необхідно проводити навчальні двобої з партнерами різної конституції тіла і рівнем підготовки, наприклад:

- навчальний двобій з високим партнером;
- навчальний двобій з низьким партнером;
- навчальний двобій з важким партнером;
- навчальний двобій із швидким і технічно сильним партнером класом вище.

Це неповний перелік всіх варіантів навчальних двобоїв хортингу, в яких необхідно відпрацьовувати захисні дії підставками, але всі вони зводяться до основних критеріїв проведення таких двобоїв:

- постійний контроль бойової стійки і положень тулуба та рук;
- надійність і непробивність кожної підставки з будь-якого положення при прийнятті удару;
- уважне спостереження за діями суперника і контроль напрямку свого погляду;
- універсальність техніки, тобто, – зміна стійок і пересувань, можливість впевненого підведення підставки відпрацьована як лівою, так і правою рукою;
- контроль дихання та вдосконалення спеціальної витривалості.

Навчальні сутички партеру з відпрацюванням підставок. Потрапляючи саме в складні ситуації партеру, де вирішується багато в чому результат двобою, спортсмен, що вміє застосовувати швидкі й точні підставки багато в чому забезпечить себе від пропускання сильних і вирішальних ударів. Для цього в методиці підготовки спортсмена-хортингіста до двобоїв застосовуються навчальні сутички партеру з відпрацюванням підставок. Проводячи пораундово або в довільний час сутичку з партнером у партері, необхідно випробувати всі ситуації і положення, при яких можлива ударна атака суперника. Із застосуванням підставок в партері необхідно постійно пов'язувати подальший вихід зі складного положення партеру, тому що суперник при нанесенні удару зазвичай знаходиться в більш вигідному положенні. Після виконання підставки під удар з положення «знизу на спині» ви повинні сильним

підбивом тазу порушити сталі фіксовані положення суперника для продовження ударної атаки та розвитку серійної атаки. Виконуючи підставку в партері кращий варіант – відхилити голову від удару одночасно з виконанням підставки. У партері жорсткості підставки долонею може не вистачити, і тому необхідно перейти на підставки передпліччям і плечем.

Проведення навчальних сутичок партеру дає необхідний навик вибору моменту відходу зі складного положення, наприклад:

- підставка, вихід з нижнього положення в верхнє підбивом тазу і переворотом моста із захватом передпліччя суперника вільною рукою;

- підставка двох передпліч під прямий удар у тулуб і вихід з положення на спині в положення на живіт розворотом тулуба для здійснення подальшого підйому на руки і виходу з положення партеру в стійку.

При постановці підставки долонею в другому раунді комплексного двобою хортингу можна використовувати захват відкритою долонею за передпліччя ударної руки суперника і починати вихід з нижнього положення переворотом з підбивом стегном під таз суперника. Головне не залежуватися в небезпечному положення партеру і сподіватися на підставки, так як суперник, вибираючи нові відкриті больові місця на вашому тілі та голові завдає уразливі удари, чим з кожним нанесеним ударом підриває вашу боєздатність, отже підставка в партері повинна бути початком вашої відповідної контратакувальної дії.

6.8. Методика навчання ударній техніці ніг

Техніка роботи ногами у хортингу включає в себе: ефективні ударні атакувальні дії одиночними ударами, а також серіями ударів, оригінальну манеру рухів ніг при блокуваннях, пересуваннях та безліч різноманітних дій, які виконуються в стрибку та дозволяють спортсменам продемонструвати різні сторони своєї підготовленості (силу та потужність удару, швидкість, координацію рухів тощо). Удари ногами вельми специфічні. Різняться кілька основних їх різновидів: удари пробивальні, пронизливі, штовхальні, тиснувальні, змітаючи (з проносом), удари в стрибку. Залежно від висоти знаходження ударної цілі, удари поділяються за рівнем на: високі, середні та низькі. Вся ударна техніка виконується за певними практичними принципами виконання. Тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію ноги і стегна. Сила і швидкість є найголовнішими якостями потужних жорстких ударів. Однак, якщо в виконанні удару беруть участь тільки м'язи ноги, то сила і швидкість визначаються тільки їх дією. Але з іншого боку, коли стегно також викидається вперед разом з ногою, удару допомагає все тіло. Поштовх, створюваний при використанні стегон, збільшує швидкість руху ноги і дає величезний вигравш у силі. Крім того, навіть якщо стегно викидається в бік удару, сила та швидкість істотно зменшуються, якщо весь тулуб не рухається по тій же лінії, наприклад, – при нанесенні стороннього удару в тулуб суперника, якщо стегно і нога рухаються по одній лінії, а тулуб відстає. Суперник приймає удар, так що сила удару повертається назад до того, хто б'є. У цей момент тулуб і нога діють як два тіла, пов'язані тазостегновим суглобом. Нога рухається назад під дією сили реакції з боку міцного преса суперника. Ця сила призводить до зворотного поштовху стегна, однак тулуб продовжує рухатися в первісному напрямку. Зрештою сила удару та ефективність зменшується, оскільки складові діють у протилежному напрямку. Якщо ж тулуб, стегно та нога знаходяться на одній лінії і рухаються в одному напрямку, то розвинена швидкість і сила не відводяться в різні сторони, а діють в одному напрямку. Сила і швидкість можуть змінити напрямок на зворотний, проте ні сила, ні швидкість, ніколи не зменшуються або розділяються, і не гасять самі себе.

За амплітудою нанесення всі удари ногами поділяються на:

- прямі удари: прямий удар, сторонній удар, удар назад, прямий удар коліном;
- бічні удари (різнорівневі): бічний удар (у нижній «лоу-кік», середній та верхній рівень), круговий удар, бічний удар коліном;
- висхідні та низхідні: удар знизу, удар зверху, удар коліном знизу;
- удари з розворотом: зворотнокруговий удар, удар назад з розворотом.

В момент атакування при нанесенні ударів ногами треба зводити до мінімуму різкі зміни в ритмі та русі. Перед і під час будь-якого удару ногою не слід робити раптових помітних рухів очима або тулубом. Якщо під час двобою атакуючий рухається, цей рух повинен тривати

якогомога довше аж до моменту, коли безпосередньо наноситься удар, тобто ударна частина ноги стикається з больовим місцем суперника. Якщо атакуючий долю секунди знаходиться в нерухомій твердій стійці, його тіло повинно залишатися нерухомим, але в момент початку удару – дуже швидко починає рухатися. Сенс у будь-якому випадку полягає в тому, щоб противник не міг передбачити, в який момент буде завдано удару.

При підготовці удару ногою дуже необхідно використовувати оманливі рухи очима і периферичний зір. Оскільки очі, швидкі погляди, перекіс зору, часто видають, куди буде завдано удару, то стеження за рухами очей супротивника може дати інформацію про його безпосередні наміри. Тому досвідчений хортингіст завжди слідкує за очима противника, однак використовує фінти та облудні рухи власних очей, щоб приховати свої наміри. Крім того, поряд із сфокусованим поглядом слід користуватися периферичним зором, оскільки це дозволяє візуально контролювати велику область роботи. З іншого боку вузькосфокусований погляд неодмінно змушує концентруватися на одній малій області в кожен момент, нехтуючи іншими можливостями, відкритими для атаки.

Для того, щоб удари були максимально ефективними і потужними, існують певні принципи, засновані на законах фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися. Хортингіст повинен незмінно дотримуватися певної техніки, що базується на цих принципах незалежно від того, який удар він виконує: сторонній, бічний, прямий тощо. Наступні правила ні в якій мірі не представляють весь спектр базової техніки для багатьох ударів. Вони, однак, відображають найбільш важливі аспекти ударних рухів, що є загальними для всіх ударів ногами. При нанесенні удару ногою необхідно: використовувати повну силу тільки на максимальному розпрямленні ударної конструкції (тулуба і ноги); високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар; тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію, при цьому особливу увагу слід приділити стегнам (винесенню коліна).

Також необхідно використовувати повну силу при максимальному розпрямленні ударної ноги. Дехто вкладає повну силу протягом виконання всього удару, в результаті чого м'язи безперервно напружені. Це не тільки змінює швидкість удару, але і марно розтрачує енергетичні ресурси, натомість якщо удар наноситься з максимальною швидкістю, вся нога повинна залишатися розслабленою аж до моменту повного розпрямлення, потім вся сила (і, отже, напруга м'язів) буде вибуховою і вкладається в одну гранично коротку мить удару. Дуже важливо також високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар. Всі удари повинні починатися з максимально піднятого коліна. Тоді відповідний удар можна зробити одним рухом. Перевага при цьому полягає в наступному: удар набуває більшої проникаючої сили, коли кут між ударною ногою і площиною ударної цілі зменшується; у супротивника залишається менше часу, щоб зреагувати: при високо піднятому коліні удар можна наносити в різні цілі (в верхній, середній або нижній рівні) і в результаті цього противнику важче передбачити, куди саме наноситься удар; ударний рух з такого положення складніше блокувати. Коли удар наноситься прямо з землі в будь-яку ціль, противнику досить опустити свою руку, щоб стримати його. Коли нога високо піднята і знаходиться ближче до тіла супротивника, він вже не може блокувати настільки ефективно. У цей момент суперник не може заздалегідь передбачити, по якій траєкторії буде рухатися атакуюча нога, і отже – не може швидко вибрати відповідний захист: підставку або блок.

У зв'язку з цим досвідчені хортингісти ніколи не починають удар ногою, підтягуючи ступню ударної ноги до коліна опорної ноги. Такий рух зменшує швидкість і розтрачує силу. Якщо противник атакує ударом руки в голову у такому випадку хортингіст у відповідь цілиться ногою у відкритий живіт або грудну клітку супротивника, сподіваючись випередити рух суперника стороннім або бічним ударом ноги. Якщо він підтягне свою ногу до коліна опорної ноги, то відразу зможе оцінити, наскільки це уповільнює початковий ударний рух. Перед тим, як він зможе підняти коліно і зробити удар, рука супротивника вже досягне цілі. Замість цього необхідно винести коліно ударної ноги вперед і відразу нанести удар. Тоді, навіть якщо сам по собі удар виявився б занадто повільним, щоб досягти цілі, просування противника все одно було б зупинено і його атака зведена нанівець.

У швидкісній зміні позицій та стійок дуже важливо реагувати на пересування суперника та у бойовій стійці (лівобічній або правобічній) вибирати варіанти ударів як передньою, так і задньою ногою. Удар передньою ногою хороший як стопорний удар, що дозволяє несподівано атакувати при відходах і утримувати супротивника на середній дистанції. Удар задньою

ногою відрізняється великою силою і використовується переважно в атаках на дальній дистанції. Удари ногами із фронтальної стійки використовуються переважно на ближній і середній дистанціях. Різні способи пересувань, зміни стійок, розпірки та штовхальні удари, відволікальні рухи і облудні маневри дозволяють використовувати всю ударну базову техніку хортингу в широкому діапазоні можливостей.

Загальні принципи виконання ударів ногами:

- максимальне використання розгинання колінного суглоба ударної та опорної ноги;
- вага тіла повинна переноситися по атакуючій нозі до місця її контакту з тілом суперника, а потім назад у вихідне положення бойової стійки;
- опорна нога повинна забезпечувати хорошу стійкість позиції;
- перед початком удару слід додати тілу необхідну орієнтацію по відношенню до місцезнаходження суперника, підібрати зручну дистанцію для нанесення удару швидкісним пересуванням;
- у момент ударної взаємодії ступня опорної ноги повинна бути нерухома, а нога максимально напружена (має відбутися максимальна напруженість ударної конструкції у кінцевій фазі удару);
- для забезпечення стійкості коліно опорної ноги має бути не абсолютно прямим, а злегка зігнутим;
- об'єкт атаки і відстань до нього заздалегідь повинні бути вивірені поглядом.

Удари ногами представляють собою унікальний та вельми ефективний розділ атакуючих дій хортингу, і необхідно завжди пам'ятати, що крім цих загальних принципів, є свої особливості у виконанні кожного різновиду ударів ногами. Крім того, слід мати на увазі, що у двобойі важливо не тільки завдати потужний і точний удар, але й швидко забирати атакуючу ногу, повернувши її у вихідне положення, з тим щоб уникнути захоплення ноги, а також з метою підготовки наступних технічних дій. Найбільш сильні, потужні і ефектні удари у двобойі хортингу проводяться саме ногами і являють собою одну з найбільших небезпечних для суперника видів озброєння. Техніка ударів ногами для освоєння є найбільш складною так як вимагає спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на збільшення рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах. Хортингісту необхідно знати та використовувати принципи постановки та виконання ударів ногами, що відповідають законам фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися для того, щоб удари ногами були максимально ефективними і потужними.

При відпрацюванні техніки ударів ногами, особливу увагу треба приділяти:

- правильному розташуванню центру ваги тіла (центру тяжіння) відносно опорної ступні, від стартової позиції і до завершення удару;
- максимально повній постановці опорної ступні, без відриву п'яти від землі, особливо в момент самої ударної взаємодії ударної частини з уразливою крапкою на тілі суперника;
- максимально статичному, по можливості, положенню опорної ступні при виконанні прямих та бічних ударів ногами.

Техніка виконання ударів ногами вимагає великої стійкості бойової позиції оскільки під час ударного руху доводиться короткий момент стояти практично на одній нозі. Удари ногами в хортингу ефективно використовуються для ведення двобойу на всіх дистанціях: дальній, середній, ближній.

6.8.1. Біодинаміка удару ногою

Для ефективного використання технічного арсеналу ударної техніки ніг хортингіст має розуміти основні принципи біодинаміки удару. Прийоми ударної техніки ніг, одиночні удари та комбінації і серії ударів ногами, що наносяться хортингістом, який володіє цими принципами, завжди дуже сильні. В той же час є спортсмени, які мають дуже розвинену мускулатуру, проте їх удари досить слабкі. Причина цього така: сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, а вона залежить від узгодженості всіх частин тіла, взаємодії тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, а також від швидкості скорочення м'язів. Непідготовлений спортсмен, завдаючи удару ногою, використовує лише силу своєї ноги. Той же, хто розуміє принципи використання ваги тіла під час виконання ударів, не тільки чудово використовує силу ноги, але й концентрує силу свого тіла, змушує стрімко і злагоджено рухатися тулуб, таз, стегно, і всю силу цього руху може сконцентрувати в кінцевій фазі удару, породжуючи

вибухову силу. Не даремно досвідчені хортингісти вивчають такі поняття як енергетика, імпульсний викид енергії при ударі, вибухова сила тощо. Візьмемо для прикладу випадок, коли з лівобічної стійки наноситься бічний удар правою ногою. Він починається з того, що відбувається поворот тулуба і підкручується рухом таза, вага тіла переноситься на ліву ногу, потім виноситься праве коліно збоку й так поступово енергія удару від стегна опорної лівої ноги, через сідниці, талію, поперек і стегно ударної правої ноги врешті-решт досягає ударної частини – ступні правої ноги. Поперек грає роль моста, що з'єднує реактивну силу тіла через його поворот – рух попереку з силою ноги, в результаті чого формується вибухове зусилля і все приводиться в рух, тобто, все тіло рухається в єдиному пориві.

Такий удар несе в собі величезний нищівний заряд. Нога при цьому є лише провідником зусилля, і тільки все тіло, взаємодіючи усіма м'язами, може зробити це зусилля досить потужним. У випадку, якщо хортингіст атакуючи, рухається вперед, і хоче, щоб удар ноги був досить сильним, йому необхідно зігнути коліна, центр ваги тіла злегка зрушити до задньої ноги, розгорнути тіло проти напрямку удару та таким замахом почати ударний рух, використовувати реактивну силу для того, щоб підвищити швидкість удару. Поворот тіла в попереку створює умови для того, щоб створюване зусилля виявилось найбільш повним і вільним. Цей спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють тулуб і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій та для безперервної атаки. Цей момент дуже важливий як для нападу, так і для оборонної контратаки. Зазначені підходи дозволяють зробити висновок, що швидкість і сила удару залежать від раціонального послідовного імпульсного включення в ударний рух елементів тіла, а саме: рух подальшої частини тіла (сегмента) викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка як би виконує роль забезпечення в багатоступінчастій технічній дії.

Таким чином, технічна складова сили удару ногою є результатом послідовного розгону (послідовного збільшення швидкостей) окремих частин тіла зсередини до ступні. Методи розгону в різних видах ударів можуть бути різними. Крім того, тренуючи силу та швидкість різних дій при відпрацюванні прийомів з ударами ногами, одночасно треба посилювати твердість та опірність ударним навантаженням тих місць ступні, якими наносяться удари. Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова, в реальному двобої можна потрапити противнику по жорсткій кістці (наприклад, по стиснутому ліктьовому суглобу), і поранитися самому. Водночас, щоб уникнути травмувань ударних частин ноги, якими наносяться удари, таких як передня поверхня ступні та гомілки, їх необхідно заздалегідь до цього готувати – набивати, загартувувати та укріплювати.

6.8.2. Швидкість удару

При нанесенні ударів ногами дуже важливу роль у їх ефективності грає швидкість виконання ударного руху стегна, гомілки, ступні – всіх ланок ударної технічної дії. Саме від швидкості залежить, чи встигне хортингіст вдарити ногою, щоб суперник не встиг зробити підставку або блокування. У хортингу швидкістю визначається не тільки удар ногою, а це й пересування тіла або частини тіла з однієї точки в іншу за максимально короткий проміжок часу. Як відомо, природна швидкість людини досить висока, а реакція на рухові процеси повністю відповідає її природній швидкості. Але, внаслідок прогресу, природні інстинкти та швидкісні навички людини погіршуються за непотрібністю. Це ніяк не означає, що їх не можна розвинути в процесі тренувань, тим більше, що коли тренується швидкість ударів ногами, одночасно тренується і техніка удару, і ефективність ударних рухів, а це дуже важливі фактори для ведення двобою. Швидкість ударів ногами хортингіста залежить від: швидкості сприйняття; швидкості реакції; швидкості відновлення.

Швидкість сприйняття. Під швидкістю сприйняття розуміють усвідомлення того, який удар ногою варто наносити в той чи інший момент двобою. Наприклад, перед тим як зробити від крок після зближення суперника на дистанцію удару, хортингіст переконується у тому, що якщо завдати влучно удару ногою в живіт, то можна ще встигнути відійти на безпечну дистанцію. Після такого усвідомлення спортсмен атакує випереджальним прямим ударом ногою в тулуб суперника і відходить на задану дистанцію. Але, кінець дії – це вже наступний етап (питання швидкості реакції). Завдання, яке мозок надав для виконання, виконано швидко і точно. Ще приклад, перед тим як ухилитися або поставити блок від атаки супротивника

бічним ударом ногою в стегно, мозок усвідомлює загрозу небезпеки, й одночасно передається імпульс для певних варіантів захисних дій підставкою гомілки та запобігання загрози.

Швидкість реакції. Під швидкістю реакції розуміється швидкий вибір більш оптимального варіанту захисної дії від удару ногою і власне сама дія (блокування ногою) або швидкість підбору зручного та ефективного удару ногою та його проведення.

Швидкість відновлення. Під швидкістю відновлення розглядається здатність повністю відновлювати ресурси, які були витрачені на здійснення удару ногою, та повертатися до свого нормального бойового стану в найкоротший проміжок часу.

Окрім цього, швидкість удару ногою залежить від розвитку нервової системи і швидкості м'язових скорочень, реакції усіх органів сприйняття, зокрема від взаємодії зору, слуху, навіть запаху і нервової системи. У більшості випадків саме швидкістю, а не силою визначається результат двобою, особливо якщо противники дорівнюють у майстерності. При обміні ударами перемагає той хортингіст, у якого вище швидкісно-силові здібності. Хортингісти з хорошою швидкістю пересування, захисту і атаки, досить таки часто перемагають супротивників, переважаючих їх у зрості, вазі та фізичній силі.

Розвиток швидкості ударів ногами. Швидкість не можна напрацювати відразу, виходячи з того, що зайві навантаження можуть пошкодити тілу, тому вправи на розвиток швидкості ударів ногами зазвичай розбивають на етапи: спеціальна фізична підготовка; розвиток технікою ведення сприйняття; розвиток швидкості реакції; розвиток швидкості виконання ударів ногами.

Спеціальна фізична підготовка включає в себе напрацювання гнучкості, сили і спритності. Вона є вкрай необхідною для подальшого розвитку швидкості ударів ногами. Взагалі фізичну підготовку не можна кидати ніколи, коли починаєш з самих основ і переходиш до більш інтенсивних тренувань, то можна звичайно вважати початкову (загальну) фізичну підготовку закінченою, але і в цьому разі не слід про неї забувати, і на більш високому рівні тренувань використовувати її як розминку або під час гігієнічної ранкової гімнастики. Але поряд із спеціальною фізичною підготовкою не можна забувати про технічну підготовку. Ці моменти тренування потрібно намагатися поєднувати. Треба проводити спеціальну фізичну підготовку разом з відпрацюванням техніки ударів ногами.

Розвиток швидкості сприйняття. На практиці швидкість сприйняття найкраще напрацьовується при часто повторюваних ситуаціях, при яких потрібен швидкий аналіз. У випадку тренування ударів ногами найбільш відповідним будуть навчальні двобої і ефективніше буде, якщо партнер буде більш досвідченим або ж з іншою технікою ведення двобою, для розширення аналізу в більш різних ситуаціях. У навчальному двобої вчать аналізувати кожну рухову дію, пересування і тактичний задум противника ще до здійснення ним технічної дії. Також тренується до рефлексорного і підсвідомого рівня стан бойової готовності, так як у навчальних двобоях хортингіст піддається ударній атаці.

Розвиток швидкості реакції. Швидкість реакції безумовно так само, як і в попередньому випадку, краще всього напрацьовується в навчальних обумовлених двобоях, так як має бути усвідомлення того, як розвиватимуться події надалі, а в двобої це усвідомлення тренується найкраще. Наприклад у двобої противник буде діяти ударом ногою в тулуб, значить буде наносити удар: бічний, значить буде набирати дистанцію для удару: середню. У такому випадку хортингіст, вичікуючи ударну атаку ногою збоку, вже готовий до захвату ноги пахвою та проведення відхвату під гомілку та кидка суперника спиною на хорт із падінням. Увесь цей швидкісний аналіз зумовлює ефективне проведення прийому і тому звужується вибір дій до точно визначених у такій послідовності, що мозок надає у якості завдання всьому тілу.

Розвиток швидкості виконання ударів ногами. На тренуваннях найбільше приділяється уваги саме цьому типу швидкості, на відпрацювання швидкісного виконання технік, одиночних ударів або ж захватів і кидків. Наприклад, переходячи в бойову стійку, в останній момент втрачається багато часу, і тому кожен рух потрібно починати з позиції готовності. Тобто якщо немає сенсу повертатися в стійку, а момент для удару виник, необхідно атакувати та не зволікати, і краще, якщо це буде спочатку у долю секунди трохи розслаблений стан, так як сила не відразу приходить в удар, але він набере силу по ходу руху по ударній траєкторії. Зате швидкісне виконання удару ногою забезпечить ефект попадання в ціль, що завдасть ударної шкоди супернику. Приміром, якщо наносити бічний удар ногою по стегну суперника, то краще заздалегідь підставити назад і підготувати її до проведення удару. Якщо вже бити ногою, то потрібно відразу переносити вагу тіла на опорну ногу і розслабити ту ногу, якою

буде здійснюватися удар. Швидкість повернення в бойову стійку може зайняти більше часу, ніж на перший погляд здається, тому відразу потрібно продумати, як краще провести техніку удару ногою і як вигідніше і швидше знову прийняти бойову стійку для продовження атаки. Коли вивчається новий прийом ударної або блокувальної техніки ніг, потрібно спочатку відпрацьовувати його повільно, щоб дати м'язам звикнути до нових рухів і правильності виконання. Потім коли звикли до прийому, можна починати збільшувати швидкість, і при цьому можна не замислюватися про правильність і послідовність рухів, хоча теж намагатися не втрачати це з виду. Знову ж таки, коли відпрацьовується удар ногою в більш високому темпі, не можна забувати про точність рухів.

Також слід знати деякі закони ударних рухів ногою:

- швидкість удару ногою буде набагато нижчою, якщо верхня частина тіла неконтрольована;
- коли тіло перебуває в стабільному положенні, швидкість удару ногою збільшується;
- швидкість руху ноги буде повільною, якщо бити тільки ногою, треба виконувати імпульсний рух тазу та стегна;
- потужність удару ногою багаторазово зростає, якщо удар проводиться всім тілом;
- нахилиючи тулуб убік, коли робиться обертання, є велика ймовірність втратити рівновагу і впасти;
- при нанесенні удару ногою треба слідувати за діями суперника, мати гарний зоровий контроль його тіла від голови до ступнів.

Це лише мала частина з усього, що включають в себе принципи проведення швидкісних ударів ногами, але саме ця частина вважається основою для тренування швидкості ударів ногами.

Також важливим фактором для збільшення швидкості виконання ударів ногами є вміння розслабитися. Адже коли м'язи ніг напружені, вони реагують набагато гірше на команди для здійснення ударів, що подаються мозком, ніж розслаблені. Треба намагатися розслабитися перед початком ударного руху і зберігати якомога менше напруги в м'язах під час проведення удару. Розслабленість ніг дозволяє зберігати енергію в їхніх м'язах і знижує кількість сили, необхідної для швидкого переміщення ноги при ударі. Також окрім швидкості ударів ногами на тренуванні паралельно вдосконалюється вибухова потужність ноги; відточується техніка різних ударів ногами; підвищується швидкість при виконанні техніки ударів ногами; тренується техніка при максимальній швидкості удару. Основні елементи тренування швидкості удару: при тренуванні швидкості удару ногою, ніколи не можна використовувати складні технічні удари; необхідно ретельно відпрацьовувати кожен удар окремо і тільки потім переходити до відпрацювання його на швидкість; не рекомендується перенапружувати м'язи ніг при роботі на швидкість ударів ногами.

До тренування на швидкість ударів ногами потрібно приступати, маючи тільки добре розвинені м'язи ніг і тулуба, тому що слабкі м'язи не здатні переносити велику напругу і легко травмуються. Вдосконалення ударів ногами проходить за принципом поступовості та повільного освоєння. Поверхневе освоєння певної ударної техніки ногами не гарантує подальшого якісного вдосконалення швидкості цих ударів.

6.8.3. Розвиток влучності ударів ногами (точності ударних рухів)

Основним завданням із розвитку влучності ударів ногами є доведення кожного удару ногою до відчуття надійного та стабільного попадання по цілі. Під час тренувань ударів ногами на точність використовуються різні методи, такі як відпрацювання ударів по цілях, які швидко з'являються; попадання по цілях на певній висоті; попадання по кількох цілях по чергово тощо. Все це зумовлює підвищення влучності ударів ногами хортингіста, а також, безумовно, підвищує рівень техніки володіння ударами. Якщо спортсмен має високі координаційні здібності, зазвичай йому легше влучати у вразливі місця на тілі суперника, ніж тому спортсменові, який розраховує просто на силу або на швидкість удару. Якщо хортингіст має сильний бічний удар ногою, проводить його у нижній рівень – по стегну суперника, але не влучив у стегновий м'яз, а потрапив по кістці тазу, то такий удар не принесе ніякого ефекту, зважаючи на те, що тазова кістка не є больовим уразливим місцем, і попадання по ній ступнею чи гомілкою ноги не тільки не принесе ударного ушкодження супернику, а ще й може травмувати саму ударну частину ноги, якою наносився бічний удар. Натомість, якщо хортингіст розраховує на свої швидкісні здібності та виходить на ударну позицію бічного

удару лівою ногою в печінку суперника, наносить удар, але ступня замість больового місця на правому боці тулуба суперника, попадає в ліктьовий суглоб, то, знову ж таки, замість пробивного ефекту в печінку хортингіст отримує небажаний забій гомілки. Всі ці помилки та недоліки техніки виконання ударів ногами відбуваються через те, що удари хортингіста не мають необхідної влучності, ударний рух, яким викидається ударна частина по цілі, не забезпечує точної амплітуди та очікуваного зіткнення у кінцевій фазі удару.

Для вдосконалення влучності ударів ногами дуже гарно проводиться робота з партнером на лапах.

Партнер тримає перпендикулярно підлозі на відстані нижнього, середнього та верхнього ударів лапи, а інший спортсмен наносить удар ногою. Але той несподівано забирає лапу від удару, чим змушує хортингіста виконувати ударні викиди ступні все швидше і влучніше.

Інша вправа, коли партнер тримає лапу на рівні голови, залишаючи її в такому положенні 1–2 с, у продовження яких хортингіст повинен встигнути нанести верхній удар ногою. Також можна видаляти лапу і знову її виставляти. Видаляти лапу необхідно для того, щоб хортингіст розвинув здатність визначати відстань, потрібну для удару, тобто він рухається. Під час проведення двобою часто доводиться ловити момент, коли супротивник, зробивши верхній удар, ставить ногу назад на хорт, і в той момент йому завдають удар. Остання вправа чудово підготовлює саме до цих несподіваних ударів.

Існує вправа із застосуванням лапи, коли партнер виставляє руку з лапою і убирає її в нерівні проміжки часу, намагаючись зробити вигляд, що виставляє ціль, тоді як насправді не доводить її до кінця і знову забирає.

Можна виконувати вправу на лапах з партнером із все більшим і більшим ускладненням, поступово скорочуючи час, даний на здійснення удару ногою.

Наступна вправа полягає в тому, щоб віддаляти лапу поступово назад, розвиваючи таким чином здатність завдавати довгі удари. Хортингіст при цьому стоїть на місці і тягнеться ногою за ціллю, завдаючи удару. Також можна змінювати розташування цілі: піднімати її вгору під час удару, опускати вниз, відводити у лівий або правий бік. Неабиякою складною проблемою буде для хортингіста-початківця правильно та влучно попасти по лапі, яка під час винесення ноги на удар, раптом наблизилася на 15–20 см.

Для відпрацювання влучності ударів необхідно проводити вивчення техніки ударів ногами за дещо спеціальними принципами. Слід тренуватися в інстинктивних зупиночних ударах на контратаку супротивника ударом як ноги, так і руки. Необхідно спеціально тренуватися в захватах ніг у момент проведення ударів ногами супротивником, використовуючи всі способи, які ці захвати представляють, для того щоб звалити супротивника. Треба працювати в рівній мірі над влучністю як низьких і середніх ударів, так і над влучністю ударів ногами в голову. При ударах ногами на середній рівень треба намагатися влучити в діафрагму, серце, ребра та печінку.

Працюючи над ударами ногами на влучність при зміні позицій слід не схрещувати ноги, а просто замінити одну ногу іншою. В різних ударах ногами слід намагатися робити всі рухи в один темп, а потім його збільшувати, але для усіх різновидів ударів ногами. Обов'язково треба вміти працювати паралельно в правобічній і в лівобічній стійці, а також в положенні фронтальної стійки. Всі удари ногами слід робити як правою, так і лівою ногою, як попереду стоячою, так і позаду стоячою ногою.

Також треба більше працювати над заднім ударом із поворотом тулуба на 180°, і хоча не слід його навмисно наносити, але в деяких випадках він може бути корисним. Наприклад, якщо супротивник змушує обернутися до нього спиною. Цей удар є потужним, але його ефективність у певній мірі залежить від влучного попадання ступнею у тулуб. Тренуючись з противником, який часто зближується, звикайте наносити випереджальні і точні прямі удари ногою в живіт з самої близької відстані. Не використовуйте для тренування влучності ударів ногами низьку стійку, а також стійку з нахилом вперед або відхилом назад. Із самого початку треба звикнути практикувати удари ногами по всіх рівнях та у всіх пересуваннях, а при отриманні ударів не треба відразу згинатися, необхідно вчитися терпіти та переносити удари, піднімати свій больовий поріг, якщо влучний удар суперника все ж таки досягнув своєї мети, влучно попав у ціль (больову крапку на тілі). Це найкращий спосіб проведення вільного двобою. Той, хто не навчився перетерпіти отриманий удар, звик робити паузу після самого легкого удару, будучи впевнений, що вже не може далі проводити двобій. Але, супротивник не

стане його чекати і буде добивати ударами, а спортсмен навіть і не знає дійсну ступінь свого больового порогу, він не працював над цим і тепер отримує поразку там, де можна було продовжувати двобій. Такий спортсмен абсолютно безпорадний і шалений натиск суперника і серія влучних ударів збивають його з позиції, хоча проблема не у отриманні влучних ударів, а суто психологічна.

Також для тренування влучності ударів ногами можна використовувати підвісні тенісні м'ячі. Така ціль не тільки може піднятися високо, але вона ще й рухається. Ще складніше попасти ногою по м'ячу, якщо він висить на гумі, то ж він ще й підстрибує. Починаючи працювати над влучністю ударів ногами, доведеться також витратити кілька часу на імітаційні вправи в повітрі. Вони мають на меті розвинути гнучкість і придбати необхідну рівновагу, тому що не так легко, стоячи на одній нозі, наносити сильний і влучний удар ногою по ціль.

Під час проведення малоконтактного навчального двобою з легким та малим партнером тренується влучність попадання ногами по цілям, так як малий суперник швидше пересувається, ніж великий і реакція на зміну його позиції відпрацьовується поступово до автоматизму, після чого удари по уразливих крапках на тілі рівного чи більшого за розмірами суперника будуть значно влучнішими.

6.8.4. Спеціальна гнучкість хортингіста

Під час проведення двобою хортингіст часто використовує ударну техніку ніг у різні рівні (верхній, середній, нижній) і часто стикається з необхідністю піднімати ногу вище пояса, а якщо він наносить удар у голову – то й взагалі піднімати ногу максимально високо. Це пов'язане з підтримкою рівноваги, а через неї і з самим земним тяжінням. Відсутність достатньої гнучкості при цьому, тобто здатність до виконання деяких дій ногами з необхідною амплітудою не дозволяє діяти ефективно. Якщо розглянути в цілому людське тіло як механічну систему, виявиться, що для підтримки гнучкості треба постійно підтримувати суглоби у відповідному стані готовності до виконання амплітудних рухів. Вправи на розтяжку для збільшення рухливості суглобів треба повторювати день у день, тому що природа не терпить нічого зайвого, і якщо досягнуті успіхи не підкріплювати, то зв'язки і м'язи швидко повертаються до вихідного не розтягнутого стану.

Спеціальна розтяжка у хортингу призначена саме для ніг. Вона буває кількох видів. Для підготовки хортингіста вони всі важливі, і тому займатися ними треба в комплексі. Шпагати: поздовжній – це коли одна нога висувається вперед, а інша назад; поперечний – коли ноги розсуваються вбік, тобто в обидва боки; вертикальний шпагат – коли обидві ноги направлені по стінці, тільки одна вгору, а інша вниз. Звичайно, повні всі ці шпагати є кінцевим результатом тренування розтяжки, вищою формою, до якої треба прагнути, але не відразу, а поступово, щоб потроху звикали м'язи, зв'язки та інші деталі людської конструкції ніг. Для тренувань корисно мати у спортивному залі надійну опору, наприклад, гімнастичну стінку. А якщо розминка проводиться на дощатій або паркетній підлозі, під одну п'яту непогано підкласти якусь ковзну поверхню, і тоді ця нога буде легко ковзати по підлозі. Для вертикального шпагату не варто відразу працювати на стінці. Спочатку краще пробувати сідати на підлогу і, вхопившись рукою за п'яту, задираючи її якомога вище, одночасно випрямляючи ногу в коліні. Нogu рекомендується періодично міняти.

Другим за важливістю видом розтяжки можна вважати розминку пахових з'єднань, що дозволяє істотно підвищити рухливість ніг в тазостегновому зчленуванні. Займатися такими вправами краще сидячи: ритмічно впираючись ліктями в коліна, постарайтеся поступово досягти такого положення, коли обидва коліна будуть торкатися підлоги. З тієї ж вихідної посадки потроху задирайте п'яту все вище і вище. З часом можна торкнутися нею (а може, і обома п'ятами одразу) власної потилиці.

Існує й інший вид розтяжки – в русі. Для цього необхідно виконувати махові рухи ногами вперед і назад, з боку в бік, намагаючись досягти максимальної амплітуди розмахів. Опора тут спочатку теж потрібна, і в якості такої найкраще підійде гімнастична стінка. Пізніше можна буде виконувати махи ногами зовсім без опори. А коли це буде освоєно, можна спробувати і просто утримувати підняту вперед або убік випрямлену ногу. Почати можна зі звичного рівня стегон, поступово прагнучи до стійкої рівноваги з ногою, винесеною на рівень голови. В ідеалі ця вправа повинна виконуватися і без опори. Для хортингіста найбільш важливий, зрозуміло, другий вид розтяжки, оскільки саме таким чином працюють суглоби ніг при

виконанні ударів ногами. Хоча і обидва інші види розтяжки теж цілком можуть стати в нагоді у двобої, принаймні для того, щоб не отримувати травм, якщо супротивник раптом захопить вашу ногу або раптовою підсічкою змусить широко розставити ноги.

Гнучкість хортингіста не вичерпується одними лише ногами. Ухиляючись від атак і застосовуючи захист уходами і ухиленнями, спортсмен мимоволі повинен проявляти певну гнучкість хребта, а при ударах ногами з розворотом, як, втім, і при більшості дій ногами, слід мати еластичні, рухливі суглоби ніг – від тазу і до самих кінчиків пальців. Вправи на загальну гнучкість хребта досить прості: це різного роду нахили і повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахилитися треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначатися шпагати, можна дотягнутися до підлоги і ліктями, а при нахилах в сторони необхідно тягнутися чолом до коліна. Збільшенню глибини нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили, крім того, розвивають м'язи спини і черевного преса.

6.8.5. Спеціальна координація

Хортингісти під час проведення двобою, наносячи удари ногами, іноді застосовують дуже велику маневреність та складні пересування. Максимальної сили удару можна досягти тільки оптимальною зкоординованістю рухів всього тіла, зокрема ніг, тулуба і рук, а також правильною роботою суглобів та м'язів. Велике значення на вражаючу здатність удару також має психічний стан, налаштованість на здійснення руху. Постава при виконанні удару ногою тримається рівно і впевнено з повним контролем рівноваги. І це значно відбивається на жорсткості удару, його вражаючих наслідках, а також інших факторах ефективності. Таким чином можна зробити висновок, що координація ударних части здійснюється за рахунок передніх частин ноги, тобто – гомілки, а координація гомілки відбувається за рахунок контролю та координації тазостегнового суглоба, тазу і попереку, а натомість і всього тулуба в цілому.

Послідовність імпульсного включення частин тіла для виконання удару ногою:

- виніс коліна вперед на суперника;
- невелике розгинання опорної ноги, що створює випереджувальний рух тазу по відношенню до коліна і ступні;
- рух вперед стегна опорної ноги;
- поступальний рух тулуба, що створює випереджувальний рух ударної ноги;
- викидання ступні з підготовленим формуванням до цілі.

Цей ударний рух супроводжується повним зоровим контролем очима та відчуттям координації у просторі.

Для збільшення сили удару треба виконати наступні дії:

- до початку виконання удару максимально розслабитися: фізично і психічно налаштуватися;
- змістити центр ваги тіла у напрямку удару;
- за допомогою імпульсу викинути тазом коліно атакуючої ноги, що різко збільшить швидкість поступального руху ноги в останній фазі удару;
- перед самим контактом миттєво максимально стиснути ступню у необхідне формування і сконцентруватися психічно на поразку суперника.

Дальність удару ногою збільшується за рахунок роботи тулуба (його невеликого відхилення), що досягається випереджальним рухом стегна по відношенню до тазу, а також призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба, тобто сприяє створенню необхідних умов для здійснення подальшого скорочення і активного включення м'язів тулуба в ударний рух.

При виконанні удару ногою по противнику треба не тільки вразити ціль, що можна зробити як за допомогою дуже сильного удару, так і за допомогою несильного, але влучного і жорсткого удару в уразливе місце, а й, що не менш важливе, не втратити рівновагу, потрапити в ціль і швидко перейти до наступних технічних дій. Зі збільшенням ступеня майстерності та рівня фізичної підготовленості збільшується і значення максимальної швидкості руху ударних частин ноги (ступні та коліна). Спеціальна координація при нанесенні удару грає велику роль у виборі уразливих крапок на тілі суперника у моменти швидкісних мінливих ситуацій двобою, а також нанесенні ударів із нестандартних положень, у стрибках, на відходах та при комбінуванні ударних серій.

Координація техніки ніг у пересуваннях. Для вибору правильної дистанції та зручного стартового положення для удару ногою хортингісту необхідно здійснити необхідне пересування. Свійка бойова позиція, плавні, розмірені кроки, завжди дадуть йому можливість змінити напрямку руху, розірвати дистанцію і завдати удару ногою. Гарне почуття контакту з поверхнею (підлогою хорта, покриттям) додасть хортингісту впевненості, як у виконанні захистів ногами (підставок та блоків), так і в атакувальних діях (наносючи удари). Під час проведення двобою у хортингу спортсмени використовують пересування, які дозволяють зайве не витрачати енергію, наприклад, не використовуються боксерські перестрибування, які забирають багато сил, а іноді при здійсненні захватів на кидок дезорієнтують в просторі та не дають змоги впертися ногами в підлогу для виведення суперника з рівноваги. Рухатися потрібно рівно настільки, скільки вимагає ситуація. Ніхто не забирає у хортингіста можливість перекачувати вагу з ноги на ногу, але це має бути викликано реальною тактичною необхідністю. Свійка в глибокому випаді вперед або присід на задню ногу теж не потрібні, натомість присіди та випаді у хортингу використовуються у момент підсідання під суперника для проведення кидка. Такі економічно необґрунтовані дії та безцільні пересування обмежують технічний потенціал хортингіста і дають противнику можливість передбачати ударні дії ногами навіть з дальньої дистанції. Пересуваннями спортсмен може швидким підкроком підійти для нанесення прямого удару ногою в тулуб або голову. Бічним кроком у однобічній бойовій стійці можна наблизитися до суперника для проведення бічного удару задньою ногою, стороннього удару передньою ногою. Простий крок ногою вперед дасть можливість хортингісту підібрати дистанцію для проведення коротких прямих та бічних ударів. Зміщення вбік може зробити зручним проведення кругового удару або зворотнокругового удару в тулуб чи голову, а також заднього удару в сонячне сплетіння або живіт з розворотом через спину. Швидкісні зупинки на місці після виконання відкроку назад передують гарному виконанню удару зверху, а пропускання або провал суперника після удару зміщенням з лінії атаки надає можливість для проведення бічного удару коліном в тулуб, або бічного удару ступнею позаду стоячою ногою. Всі ці умови виникають постійно під час мінливих епізодів двобою, які хортингіст має навчитися відслідковувати, швидко з'ясовувати та рішуче використовувати. Мале зволікання у цьому випадку дає можливість суперникові уникати ударних атак ногами та контратак, надає йому впевненості у тому, що його помилки залишаються безконтрольними та безкарними. Якщо хортингіст під час розвідки виявив, що суперник має вищі швидкісні якості за нього, в цьому випадку кращим виходом буде зблизитися, брати щільні захвати та наносити удари колінами, однією рукою (виконуючі перезахвати руками), контролюючи таким чином його пересування захватом. Особливу увагу в таких випадках необхідно приділяти своїм коронним ударам ногами та зручним захватам. Іноді тільки це може спрацювати в якості ефективного проведення ударно-блокувальних дії ногами.

6.8.6. Удари ногами у стрибку

Стрибки характеризуються відповідною зміною рівня нанесення ударів, наприклад при нанесенні удару в голову використовується така техніка виконання, як при нанесенні удару в тулуб. В інших випадках удари наносяться у складнокоординаційних стрибках з розворотом, у перекидах через голову та інших варіантах. Удари в стрибку розвивають стійкість, координацію, точність рухів, м'язовий апарат, відчуття часу. Коли суперник розташований поруч, удар в стрибку наноситься зазвичай з місця, в іншому випадку він може виконуватися після попереднього одно- або двокрокового розбігу. Існують певні принципи виконання ударів в стрибку. Такий удар наноситься у вищій точці польоту. За рідкісним винятком, під час удару в стрибку спина тримається прямо. Нога, яка не виконує удар, підтягується до тіла, і ні в якому разі не опускається в момент удару вниз. Відразу ж після контакту з тілом суперника відновлюється рівновага шляхом врівноваження та відповідної зміни позиції. У процесі приземлення забезпечується прийняття зручної стійки. У стрибках часто використовуються удари коліном, задні та бічні удари.

При постановці стрибкової техніки хортингу, використовуються перестрибування через палицю в руках, звертаючи увагу на те, щоб під час стрибка коліна піднімалися максимально вгору, а ступні були паралельні підлозі. Рекомендується включити цю вправу у ранкову гімнастику.

Навчившись перестрибувати палицю, можна приступати до застрибування на різні височини регульованого по висоті гімнастичного козла. Вимоги до стрибка ті ж самі, тобто застрибувати на предмет потрібно паралельними підлозі ступнями.

6.8.7. Поняття про техніку захисту від ударів ногами

Удари ногами у технічного досвідченого хортингіста є дуже сильними, потужними, швидкісними і небезпечними. Вони наносяться по усіх рівнях та з різноманітних положень і дистанцій. Ударом ноги можна не тільки повергнути суперника, але навіть якщо потрапити у блок, ударна сила пробиває блокування і дія все рівно досягає цілі. Для захисту від ударів ногами необхідно використовувати перевірені методи та застосовувати для захисних дій протидію не тільки блокуючих частин тіла, а і інерцію всього тіла спортсмена. Оволодіння арсеналом захисних дій від ударів ногами безперечно підвищує боєздатність хортингіста. Захисти використовуються для того, щоб надійно захищати від ударів ногами вразливі місця тіла і вибирати відповідний момент для переходу від захисту до контратаки і своєї ефективної атаки. В основі захисних дій від ударів ногами суперника лежить вміння прогнозувати атакуювальні дії суперника і способи, якими може бути організована власна атака. У техніці захисту від ударів ногами виділяють п'ять основних типів захистів:

- захист від ударів ногами пересуванням;
- захист від ударів ногами за допомогою рук;
- захист від ударів ногами за допомогою ніг;
- захист від ударів ногами рухом тулуба;
- комбінований захист.

Всі ці типи захисних дій проти ударів ногами у реальному двобої проводяться як окремо, так і комплексно. В багатьох випадках при захисті використовується два або три типи захистів одночасно, наприклад, при пересуванні виставлення підставки гомілкою, тощо.

Захист від ударів ногами пересуванням. Швидкі та цільові маневри, які здійснюють хортингісти під час проведення двобою ведуть до зміни позицій, виконання кроків вперед і назад, застосування підкроків вперед та від кроків назад, скорочення і розриву дистанції, уходів з лінії атаки, розворотів й навіть обертань. Всі ці технічні дії пересувань по хорту ефективно застосовуються при захисних діях. Якщо суперник атакує з дальньої дистанції, такі захисти виконуються особливо доречно та завчасно, але при значному скороченні захисти пересуваннями можуть не спрацювати, зважаючи на те, що суперник має коротку траєкторію для здійснення удару ногою, який можна відбити блоком, або прийняти підставкою. Коли суперник проводить прямий удар ногою, кращим захистом пересуванням буде відхід назад. Якщо суперник наносить бічний удар, хортингісту слід зманеврувати від удару вбік. При використанні пересувань та маневрів проти ударів ногами слід особливо уважно стежити за пересуваннями суперника, завжди дивитися на нього і не випускати з поля зору до моменту закінчення захисного маневрування пересуванням.

Захист від ударів ногами за допомогою рук. Руки хортингіста є високо координованими та швидкісними, що дозволяє виконувати захисні дії проти уданої техніки ногами з високою точністю та чутливістю моментів прикладання сили. До переваг захисту руками відноситься висока надійність і ефективність, а до недоліків те, що використання рук для протидії ударам ногами сковує контратакувальні дії. Якщо обидві руки задіяні для блокування удару ногою, то контрдії у цей момент швидко можна провести тільки ногою. Але якщо тільки одна рука блокує удар ногою, то друга якраз може бути задіяна для виконання контрудару. У захисті руками прийнято розрізняти пасивні та активні захисти. До пасивних захистів відносять підставки, відбив та блоки, а до активних – контрудари.

Підставка є зупинкою удару ногою супротивника підставленням кисті, плеча та передпліччя. Відбив – зустрічний рух рукою, спрямований на зміну напрямку удару ногою супротивника. Блок рукою – зустрічний рух рукою, що зв'язує удар ногою противника і не дозволяє виконати його з оптимальною амплітудою і з оптимальною швидкістю.

Контрудар – це зустрічний удар, який наноситься під час удару ногою супротивника і зупиняє розвиток його атаки. Він повинен випереджати удар ногою, що наноситься противником, щоб досягти цілі раніше, ніж удар ногою суперника. Нейтралізувати удар ногою в цьому випадку можна:

- на початку удару ногою, коли використовується контрудар або блок;
- в середині удару ногою, коли використовується відбив;
- в кінці удару ногою, коли використовується підставка.

Захист від ударів ногами за допомогою ніг. Цей клас захистів заснований на виконанні підставок ногами, блоків ногами, а також випереджальних та контрударів ногами. Хортингіст,

який має гарні швидкісно-силові якості, завжди зможе заблокувати та встигне нанести випереджальний удар ногою в той момент, коли суперник тільки починає рухатися для скорочення дистанції та заходу на ударну позицію ноги. В якості випереджальних ударів найчастіше використовується прямий удар передньою (рідше задньою) ногою з бойової стійки. Для здійснення захистів ногами, безперечно, треба мати треновані та підготовлені (загартовані) ноги, щоб можна було протиставити ефективну захисну дію ногою проти удару ногою супротивника.

Захист від ударів ногами рухом тулуба. Це досить складний тип захисту, перевага якого полягає в тому, що руки й ноги хортингіста залишаються вільними від протидії атакам супротивника при збереженні бойової дистанції, що створює можливість для швидкої відповідної атаки рукою чи ногою. До основних прийомів захисту тулубом відносять ухили, відхили і нирки.

Ухил – це ухилення тулуба вбік від удару ногою без зміни місця вправо або вліво.

Відхил – відхилення тулуба від удару ногою назад.

Нирок – ухилення тулуба від удару ногою рухом вниз або вниз – убік під ударну ногу противника без зміни місця, при якому голова хортингіста знаходиться нижче ударної ноги супротивника.

Комбінований захист. Двобій хортингу зазвичай проходить у запеклій боротьбі між спортсменами. У бойовій обстановці одиночні прийоми захисту використовуються, як правило, в різних з'єднаннях один з одним, утворюючи цілісну дію, яка застосовується для захисту від декількох ударів (ногами та руками) або збільшення ступеня надійності захисту проти удару ногою для забезпечення страховки від можливого чи прогнозованого продовження атаки противника. Такі дії визначають як комбінований захист, так як різні способи захисту виконуються одночасно. Досвідчені хортингісти найчастіше використовують саме комбіновані типи захистів, зважаючи на підвищену маневреність та варіативність контрдії після ефективного застосування захисту.

Виконання захисних дій від ударів ногами, освоєння захисних дій значно складніше, ніж вивчення атаквальних дій. Від кожного удару ногою можуть бути застосовані кілька різних захистів, залежно від дистанції, швидкості і тактичних задумів. Захисні дії проти удару ногою слід застосовувати швидко і своєчасно, що вимагає швидкісної складної реакції. У кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні дії, які створюють найбільш вигідне положення для контрдії у повторній і зустрічній формі. Прагнучи до їх швидкого виконання, захисні дії проводяться з малою амплітудою, тому зростає роль зорового контролю для визначення початку удару ногою, якому треба запобігти даним захистом. Якість захисту визначається його своєчасністю та точним розрахунком, він не повинен бути ні передчасним, ні запізним.

Таким чином, досконалість захисних дій проти ударної техніки ніг визначається не тільки правильністю їх виконання, а ще й швидкістю захисних рухів. Великий арсенал захисних дій хортингіста є добрим фундаментом для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Тільки швидко реагуючи на ударні технічні дії ногами суперника, правильно оцінюючи бойову ситуацію та свої можливості у даному епізоді двобою, можна своєчасно та ефективно виконати необхідну захисну техніку проти удару ногою.

6.8.8. Загальні принципи навчання техніці ніг

Техніка ніг у хортингу має широкий арсенал ефективних прийомів, ударів та захистів ногами. Її освоєння та правильне володіння нею надає хортингістові вагомих переваг при навчанні та застосуванні ударів і блокувань ногами під час проведення навчальних та контрольних двобоїв, а головне – забезпечує надійність проведення ударних та захисних дій у змагальних двобоях з реальними суперниками. Для успішного освоєння техніки ніг необхідно дотримуватися принципів поступовості, послідовності та просування від простого до складного. Для цього за методикою хортингу існують рекомендації та методи навчання, перевірені та сформульовані, дотримання яких значно підвищить швидкість освоєння навчального матеріалу та рівень майстерності хортингістів.

Послідовність навчання атаквальної та захисної техніки ніг. Навчання техніки ніг починають з оволодіння основними ударами та положеннями. У цей розділ підготовки входить вивчення ударних формувань, варіантів техніки ударів ногами, загальне поняття про бойові дистанції при виконанні ударів ногами, варіанти засобів захисту проти ударів ногами, техніка захисних дій ногами.

На початку кожен з цих технічних елементів розучують окремо. У міру освоєння окремих ударних та блокувальних рухів ногами та придбання правильних навичок їх виконання, переходять до їх вдосконалення в різних поєднаннях. Основну увагу приділяють систематичному тренуванню в пересуваннях в бойовій стійці та нанесенню ударів ногами саме з бойової стійки. Таке тренування широко поєднується з іншими вправами, спрямованими на розвиток основних рухових якостей ударного руху ноги. Після оволодіння технікою основних положень застосування переходять до вивчення прямих ударів ногою і захистів від них. Спочатку удари відпрацьовуються як імітаційні вправи на місці і в пересуванні. На цьому етапі звертають основну увагу на вироблення правильної координації рухів ніг і тулуба, а також положення рук при ударі ногою. Як тільки координація у виконанні прямих ударів ногами буде засвоєна правильно, слід переходити до оволодіння технікою бічних ударів ногами, ударів ногами знизу, сторонніх та задніх ударів ногами. На наступному етапі вивчають прямі та бічні удари колінами. І тільки після цього можна переходити до освоєння техніки ударів з поворотом тулуба та розворотом. Послідовне навчання не припускає ізольованого переходу від одного роду дій до іншого. У кожному занятті має бути місце закріпленню і вдосконаленню відомих прийомів і дій, поєднанню вже відомого матеріалу з новим або вивченню нових варіантів вже відомих прийомів.

Етапи і засоби навчання окремим ударам ногами.

Етап створення уявлення про прийом. На цьому етапі необхідно створити перше загальне уявлення про удар ногою, про структуру рухів, характер дій. Причому дуже важливо, щоб прийом сприймався як цілісний ударний руховий акт.

Етап розучування прийому. Спочатку удар ногою виконується для випробування та перевірки правильності створеного уявлення про нього. Для уточнення деталей прийому та створення більш точних відчуттів спочатку удари ногами виконуються повільно. Якщо виникають складності, удари ногами можна виконувати з поділом на елементи. Час виконання удару ногою з поділом на елементи залежить від складності удару і швидкості освоєння, але він не повинен бути тривалим, щоб не викликати розриву в поданні про прийом як про цілісний ударний руховий акт. Потім удар ногою виконується в цілому спочатку повільно, і потім, поступово прискорюючись в темпі, наближеному до бойового. Для перевірки правильності нанесення удару ногою використовується самоконтроль, спостереження за виконанням в дзеркало, спостереження і допомога партнера.

Етап закріплення досвіду. Він відбувається в систематичних повторних виконаннях, часто у багаторазових повтореннях техніки ударів ногами, в яких поступово набувається вільне виконання, економічність і легкість рухів. Поступово темп виконання наближається до максимального – бойового, такого як застосовується у двобої з противником.

Етап вдосконалення набутого досвіду. На цьому етапі досягається прискорення, уточнення, гнучкість рухової навички удару ногою. У вивченні техніки ударів ногами велику роль грають три моменти: осмислення удару ногою; самоконтроль за його виконанням; виправлення помилок.

Осмислення удару ногою є неодмінною умовою успішного формування рухових навичок. У процесі осмислення відбувається збудження відповідних рухових центрів, створюється необхідне психічне налаштування на виконання удару ногою. Розуміння структури удару ногою та його деталей розвиває здатність до самоконтролю за виконанням прийому.

Самоконтроль за виконанням удару ногою сприяє більш швидкому формуванню правильних навичок і попереджає появу грубих помилок. Самоконтроль можливий за умови добре розвиненого почуття руху і повному розумінні сенсу і структури ударного руху ногою. Здатність до самоконтролю слід поступово і наполегливо розвивати. Для цього застосовують такі методичні прийоми:

- виконання удару ногою з поділом на складові елементи;
- чергування швидкого виконання удару ногою з уповільненим;
- спеціально уповільнене виконання;
- зупинки ударного руху ногою з фіксацією різних його моментів для кращого розбору і відчуття;
- виконання частин ударного руху ногою із заданою швидкістю;
- виконання удару ногою перед дзеркалом (імітаційні вправи);
- виконання під наглядом партнера і спостереження за партнером.

Попередження і виправлення помилок. Помилками при виконанні ударів ногами називають відхилення, що порушують механізм ударного руху, спотворюють його структуру, своєчасність і доцільність дій. При усуненні помилок не можна усувати одночасно дрібні і великі помилки, яких на початку навчання може виникати значна кількість. Необхідно усувати спершу головну помилку, що реально заважає правильному виконанню удару ногою, і тільки після її усунення слід перейти до виправлення дрібніших помилок. Не можна заспокоюватися і на тому, що удар ногою виконується в основному правильно, хоч і з невеликими похибками. Малопомітні помилки можуть згодом надати різко негативний вплив на зростання майстерності хортингіста.

По суті справжня робота в придбанні майстерності у нанесенні ударів ногами починається саме після правильного оволодіння основною технікою ударів ногами. Це плідна і детальна робота над характером ударного руху, його якістю і деталями, що триває постійно. Необхідно глибоко вдумуватися в ударні рухи ногами, визначити їх переваги, а також вивчити можливі недоліки. Вдосконалення техніки ударів та блокувань ногами проводиться систематично і безперервно як самостійно, так і з партнером, застосовуючи імітаційні вправи, двобій з тінню, тренування на груші та важкому мішку, постановку ударів ногами на лапах, а також проведення навчальних, контрольних і змагальних двобоїв.

6.8.9. Базова техніка ударів ногами в стійці

Основний розділ ударної техніки ніг включає удари у стійці. Під час проведення двобою та маневрування хортингісти часто змінюють стійки та положення, використовуючи при цьому ударну техніку ніг, наносячи удари, які вважають зручними відповідно до тієї або іншої стійки та конституції свого тіла.

Удари ногою є найбільш потужними під час проведення двобою в стійці. Якщо опанувати ними на належному рівні, то можна домогтися більш потужного ефекту, ніж за допомогою рук. Однак оволодіння цією технікою вимагає багато часу і зусиль. При ударі ногою у стійці першорядне значення має гарна рівновага, оскільки вага тіла підтримується тільки однією ногою. Це положення ускладнюється ще й сильною віддачею в момент контакту ступні з уразливою крапкою на тілі суперника. Щоб протидіяти цьому слід твердо ставити ступню опірної ноги, яка повністю напружена, носками пальців треба нібито хапати підлогу хорта. Хортингісту необхідно намагатися амортизувати віддачу щиколоткою, коліном і стегном опірної ноги, а також тримати верхню частину тіла перпендикулярно до поверхні хорта та добре збалансованою. Для досягнення максимального ефекту слід наносити удар всім тілом, а не однією ногою. Штовхання стегон у напрямку до цілі також сприяє досягненню максимальної потужності ударного руху.

Після контакту з ціллю хортингісту слід миттєво відсмикнути назад ногу, що не дозволить противнику провести захват і підбити опірну ногу. Як тільки нога повернеться у вихідне положення, вона повинна бути готовою до повторного удару або здійснення маневру та швидкісного пересування.

У перелік базових ударів ногами в стійці програми навчання хортингу входять:

- прямий удар;
- бічний удар;
- удар знизу;
- удар зверху;
- задній удар;
- круговий удар;
- зворотньо-круговий удар;
- удар коліном.

6.8.10. Прямий удар

Прямий удар є одним з самих простих у виконанні ударів ногами. Його простота виконання зумовлена тим, що при його нанесенні нога викидається вперед за своєю природною траєкторією. Існує багато варіантів виконання цих прийомів. Хортинг має свої характерні риси в техніці прямих ударів, а різні способи їх виконання можуть відрізнятися між собою безліччю деталей і елементів техніки. Це відноситься і до дистанції, і до способу перегрупування активних ланок тіла, і до положення центру ваги в різних фазах удару, і до

амплітуди виведення тазу вперед, до ступеня відхилення тулуба назад, розташування ступнів у момент зіткнення з ціллю тощо. Водночас, є найбільш загальні особливості, притаманні прямим ударам ногами:

- удари наносяться вперед;
- удари наносяться підшовною частиною ступні (подушкою пальців або п'ятою);
- руки підняті і закривають голову і тулуб від зустрічних ударів;
- за рідкісним винятком ноги в момент зіткнення з ціллю випрямлені в колінних суглобах;
- тулуб не відхиляється або незначно відхиляється за проекцію п'яти опорної ноги.

Прямі удари ногами можуть відрізнятися за технікою виконання і залежно від тактичних завдань.

Прямий удар ногою призначений для атаки суперника розташованого перед атакуєчим. Об'єктом атаки є передня частина голови (відкрита частина обличчя), область грудної клітки, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, живіт, пахові западини і стегна.

Загальні правила виконання удару:

- у момент контакту з тілом суперника опорна нога не повинна напружуватися;
- удар починається з різкого виносу зігнутої в коліні ноги в напрямку грудей суперника і з цього положення виконується розгинання в колінному суглобі, перехід від першої фази удару до другої повинен бути швидким і поступальним;
- ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії (максимально короткій амплітуді);
- відразу ж після контакту з тілом суперника нога повинна швидко повертатися назад і ставати на опору з прийняттям бойової стійки;
- визначаючи доцільність виконання удару ретельно розраховуйте висоту розташування і віддаленість цілі;
- ступня опорної ноги повинна бути якомога більше повернута в напрямку удару;
- тулуб не повинен занадто відхилятися назад.

Звикнути піднімати ногу для удару так, як потрібно, допоможе додаткова опора на гімнастичну стінку. Виконуйте поступово та повільно винесення коліна та розгинання ноги. Інша вправа – винесення ноги над стільцем. Поставте стілець перед собою і виконуйте удари над стільцем, це дасть розуміння правильного виносу коліна, щоб не торкатися ногою стільця ні в момент удару, ні у момент повернення ноги після удару.

Серед всіх ударів ногою прямий удар вважається найпростішим через те, що він проводиться по прямій траєкторії вперед. Але всерівно його не так просто проводити, як зразу може здаватися.

Найбільш характерні помилки при нанесенні прямого удару ногою:

- значне відхилення тулуба назад;
- опускання або розведення рук в сторони;
- завалювання вперед із втратою рівноваги після удару;
- коротке й недостатнє випрямлення ніг в колінних суглобах;
- витягнута шия і підняте підборіддя;
- розсіяний погляд, що не забезпечує певного контролю над маневром суперника.

Прямий удар передньою ногою з однієї бойової стійки. Для прямого удару в ціль зазвичай використовується підстава (подушка) пальців ступні або п'ята попереду стоячої ноги. Метод удару ногою подібний вибуховому викиду ступні вперед. Але в момент удару центр рівноваги залишається позаду (на задній нозі) від центру протягом всього удару ногою. Щоб прямо вдарити передньою ногою, підніміть коліно попереду стоячої ноги і повністю зігніть його до тих пір, поки стартове положення не буде настільки готовим до викиду ступні, наскільки це можливо, відповідно до конституції ноги. З цієї позиції викиньте ногу назовні в ціль прямим рухом.

Прямий удар ногою можна дуже ефективно виконувати з однієї бойової стійки в оборонних діях. Наприклад, після руху суперника вперед для атаки разом з ударом рукою можна виконати негайно прямий удар передньою ногою в тулуб супротивника. Цей прийом до деякої міри важкий, тому що центр ваги знаходиться злегка попереду від центру самої стійки. Щоб вдарити ногою з цієї позиції, потрібно щоб вага тіла на мить підтримувалася однією позаду стоячою ногою. А так як центр ваги попереду, то важко утримати рівновагу під час удару ногою. Отже, цей прийом можуть практикувати тільки лише хортингісти, які мають гарні швидкісні дані.

Хортингіст повинен вміти вільно використовувати прямі удари передньою ногою в залежності від вимоги ситуації. Його тіло повинно навчитися реагувати на зміни обставин. Він повинен уміти миттєво і майже несвідомо створювати зміни позиції, швидко переносити центр ваги на задню ногу, слідкувати за зміною стійок та маневрування суперника, змінами дистанції до нього і розташуванням цілей.

Прямий удар ногою виконується викиданням підстави пальців ступні або п'яти в уразливу зону супротивника – його обличчя, сонячне сплетіння, нижню частину живота, стегно. Цей удар ногою особливо ефективний, коли ціль перебуває у відносно низькій позиції, і ваша ступня може рухатися по короткій траєкторії. І навпаки, удари ногою по цілях, розташованих занадто високо, призводять до розладу рівноваги хортингіста.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

- використовуйте для удару ногою всю довжину своїх стегон;
- повністю і сильно напружуйте коліно ноги, що б'є, для запобігання реакції удару назад в ногу від амортизаційного імпульсу та поштовху цієї ноги від пружної цілі;
- коли удар наноситься основою пальців ступні, напружуйте і випрямляйте щиколотку підставою (гомілковостопний суглоб), фіксуючи його у необхідне ударне формування;
- якщо удар наноситься п'ятою, повністю згинайте і натягуйте на себе ступню, а також виводьте п'яту вперед;
- починайте ударний рух підніманням коліна ноги якомога вище і повним його згинанням;
- тримайте руки біля підборіддя, контролюючи свою голову та захищаючи від можливих ударів.

Тренувальний метод для прямих ударів передньою ногою з однобічної стійки:

- перенесіть вагу тіла на задню ногу і підніміть коліно передньої ударної ноги, повністю його згинаючи у колінному суглобі;
- сильно і різко напружте винесене вперед коліно, спрямуйте його в середину тулуба противника (на середній рівень);
- коли виконуєте удар ногою, тримайте опорну ногу твердо в позиції на підлозі хорту;
- поверніть ударну ступню в стартову позицію удару (винесене коліно вперед);
- багаторазово повторюйте викиди ступні поперемінно лівою та правою ногою.

Прямий удар задньою ногою з однобічної бойової стійки. Прямий удар задньою ногою є одним з найсильніших і дуже важко блокованих ударів ногами. Для виконання удару необхідно перенести вагу тіла на передню ногу, злегка зігнути опорну ногу, задня ударна нога виноситься вперед та сильно згинається в коліні, при цьому п'ята підноситься якомога ближче до сидниць. Потім за рахунок розгину ноги необхідно послати ступню ударної ноги по прямій траєкторії до цілі. Ударною поверхнею є підстава пальців підошовної частини ступні або п'ята. Уразливими частинами на тілі суперника можуть служити: голова, живіт, сонячне сплетіння, стегно. Найбільш сильний удар виходить якщо в момент розгинання подати стегно опорної ноги з імпульсом всього тіла вперед.

Техніка виконання: коліно відставленої назад ноги підноситься до грудей, щоб ступня перебувала на рівні коліна опорної ноги. Тепер нога розпрямляється в коліні, пальці відтягнуті на себе. Щоб вдарили п'ятою, необхідно ступню притягнути до себе і виставити п'яту вперед. Цей варіант удару для новачків менш травмонебезпечний, ніж удар подушкою пальців. Ударний рух має супроводжуватися імпульсним викидом стегон. Цей викид трохи викликає поворот опорної ноги, який робить удар значно ефективнішим.

Важливі умови для ефективного нанесення прямих ударів задньою ногою:

- виконуйте імпульсний рух стегнами вперед, і коли б'єте ногою, уявляйте, що удар б'ється стегнами точно так само, як і ногою;
- при ударі верх тіла схильний до нахилу назад, тому виключаючи спеціальні випадки, чинить опір цієї схильності, переносячи центр тіла трохи вперед, коли б'єте ногою;
- тримайте руки біля голови наготові до подальших ударно-блокувальних дій;
- спрямовуйте погляд на суперника.

Силовий прямий удар ногою. Відштовхнувшись ступнею від опори, хортингіст згинає коліно атакуючої ноги і виносить стегно вгору. Коли коліно досягає верхньої точки траєкторії свого руху, він різко розгинає його і завдає удару, одночасно випрямляючи в гомілковостопному і колінному суглобах опорну ногу. Синхронно з цим він виводить вперед таз. Дещо пізніше, перед самим контактом, повертається на носку опорна ступня і розвертаються плечі і таз,

внаслідок чого збільшується дистанція ураження і помітно посилюється сам удар. У момент контакту ноги повністю випрямлені, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на суперника. Однойменно атакуючій нозі рука трохи виведена вперед і напівзігнута, друга – зігнута і піднята для захисту голови і тулуба. М'язи-антагоністи ніг і середньої частини тулуба максимально блоковані.

Після удару атакуюча нога різко одним рухом повертається на місце, причому п'ята по ходу цього руху підтягується до пахової області. Найчастіше цей удар наноситься плюснами підошовної частини ступні, як правило, в тулуб або в голову. Він відрізняється значною силою і дозволяє атакувати з великої відстані. Крім цього, описаний спосіб виконання цікавий тим, що в такому варіанті його досить важко заблокувати, відбити або захопити ногу, що б'є. Недоліком є невелика втрата швидкості і велика помітність удару через зтягнуту початкову фазу ударного руху.

Швидкісний прямий удар ногою. Удар починається з відштовхування ступнею ноги, що б'є від опори. Нога згинається в коліні, одночасно вперед виноситься стегно. Дещо пізніше, слідуючи імпульсу руху, вперед виводиться і таз. У момент, коли коліно атакуючої ноги пройде приблизно половину шляху, опорна нога випрямляється в колінному і гомілковостопному суглобах, а ударна нога швидко і хльостко розгинається в коліні. Загальний центр ваги в цей час повинен у момент удару знаходитися напроти пальців опорної ступні. В останній фазі удару ступня опорної ноги і таз синхронно повертаються всередину. Тулуб також розвертається всередину навколо вертикальної осі, виводячи вперед однойменно атакуючу ногу і руку і закриваючи плечем притиснуте до грудей підборіддя. Друга рука залишається зігнутою і захищає голову і бічну частину тулуба від зустрічних ударів. Направлений удар знизу вперед і наноситься плюснами підошви, рідше – всією ступнею або п'ятою.

У кінці удару таз виведений вперед і трохи розвернутий. Живіт втягнутий, обидві ноги розігнуті. Найчастіше цей удар завдається в нижню частину тулуба (живіт) та стегно. Такий удар володіє великою швидкістю і мало помітний, в результаті чого часто виявляється раптовим.

Короткий прямий удар ногою. Такий удар наноситься з ближньої дистанції. Відштовхнувшись ступнею від опори, хортингіст згинає атакуючу ногу в коліні і виносить стегно вперед-вгору. У момент, коли коліно буде приблизно на середині шляху до цілі, він різко розгинає ногу і завдає удару, повністю випрямляючи при цьому опорну ногу і посилюючи удар виведенням тазу вперед. У момент контакту його підборіддя притиснуте до грудей, руки зігнуті, лікті притиснуті до тулуба. Кулаки внутрішньою частиною притиснуті до підборіддя. Живіт втягнутий, м'язи ніг і нижньої частини тулуба блоковані. Таке положення створює жорсткість кінематичного ланцюга тіла. Після зіткнення з ціллю атакуюча нога повертається у вихідне положення по тій самій траєкторії. Існує варіант виконання короткого прямого удару без виведення тазу вперед. Можна також проводити цей прийом, не підводячись на носку опорної ступні. У цьому випадку опорна нога в момент удару може бути дещо зігнутою в коліні, а тулуб злегка відхилений назад. Обидва ці варіанти роблять удар більш коротким, але менш сильним. Ударною поверхнею є п'ята і середня частина підошви ступні, а при атаці в голову – подушка пальців ступні.

Короткий прямий удар ногою в гомілку супротивника відрізняється тим, що при його виконанні ударний рух атакуючої ноги повинен мати поштовховий, а не хльосткий характер.

Цей удар використовується для атаки в тулуб, ногу і дещо рідше – в голову суперника. Він відрізняється малою амплітудою, високою швидкістю і достатньою стійкістю. Часто застосовується при зустрічній контратаці. При атаці в гомілку його можна використовувати як відволікаючий маневр.

Дальній прямий удар ногою. Прямий удар з дальньої дистанції наноситься для враження голови або тулуба суперника. Він характеризується максимальною робочою відстанню від центру ваги тіла до цілі. Дальні удари мають бути надзвичайно швидкісними, так як чим більше траєкторія руху ударної частини кінцівки (ступні), тим легше супернику впіймати ногу та захопити її для проведення контрприйому або звалювання захватом ноги. З іншого боку прямий удар ногою в голову може досягати своєї мети завдяки тому, що суперник не очікує його дальності. Удар у цьому випадку ефективно проводиться у підборіддя знизу. Для виконання дальнього прямого удару необхідно при викиданні ступні вперед виконати відхил тулуба назад. Саме відхилення має контролюватися, тому що при занадто великому відхиленні втрачається і сила удару, а головне рівновага, що може бути використане суперником для проведення контратакуючих дій.

Прямий удар ногою у стрибку. Техніка виконання цього прямого удару пов'язана зі стрибучістю та координаційними здібностями. При вирішенні вистрибувати для проведенні удару хортингісту необхідно швидко визначити дистанцію до суперника, а при самому вистрибуванні – контролювати реакцію та пересування суперника, зміни його положення по відношенню до атакуючого. Ударна дистанція регулюється при цьому довжиною стрибка. Прямі удари ногою у стрибку можуть бути двох варіантів:

- нанесення удару ногою, при вистрибуванні іншою ногою;
- нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування.

У першому варіанті (нанесення удару ногою, при вистрибуванні іншою ногою) винесення ударної ноги відбувається одночасно з відштовхуванням від хорту. Удар наноситься подушкою пальців ступні і при цьому ударна нога залишається при приземленні передньою при прийнятті однобічної бойової стійки.

У другому варіанті (нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування) при штовханні викидається стегно іншої ноги коліном вперед і завдяки розніжці у повітрі відбувається зміна ноги, і вперед для удару виходить поштовхова нога. При виході коліна поштовхової ноги вперед у стрибку відбувається швидкісне розпрямлення ноги і сформована ударна частина – подушка ступні викидається вперед у ціль для здійснення ударного руху.

6.8.11. Бічний удар

Бічний удар ногою є надзвичайно потужним, найчастіше застосовуваним у двобої хортингу серед всіх ударів ногами та ідеальним для атаки суперника, розташованого спереду від атакуючого. У більшості випадків він наноситься підйомом ступні, а значно рідше подушечкою ступні. До початку удару атакуючий повинен виконати необхідні пересування з тим, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника. Удар зазвичай наноситься задньою ногою, рідше передньою. Для нанесення бічного удару на тілі суперника знаходиться багато уразливих місць, це і голова, і бічні місця тулуба, і стегна з обох сторін – удари наносяться по зовнішній частині стегна та по внутрішній частині стегна.

Загальні правила виконання бічного удару ногою. Для забезпечення руху ступні до цілі по дузі виконується винос стегна вперед трохи через сторону. У момент ударної взаємодії подушечка ступні розташовується перпендикулярно до тіла суперника. Ступня досягає найвищої точки траєкторії безпосередньо перед контактом з тілом суперника, при цьому в момент початку контакту пальці звернені трохи вниз. У момент контакту з тілом суперника ступня опорної ноги повернена назовні від лінії удару не більше ніж 45°. Ударна нога не повинна занадто сильно згинатися. У процесі удару руки слід тримати перед грудьми, але необхідно робити ними відповідний реверс для підтримання позиції рівноваги, кулаки краще тримати біля підборіддя (у верхній області тулуба). При відпрацюванні бічного удару поодиночці непогано застосовується для опори гімнастична стінка. Хоча, як практично і всі інші удари ногами, бічний удар може наноситися передньою або задньою ногою, все ж на тренуваннях краще ставити цей удар у виконанні задньою ногою: при цьому стегно працює з більшою амплітудою, а ступня проходить більш довгий шлях і запасє більше ударної енергії. При такому виконанні для тренування можна використати стілець, поставлений так, щоб сидіння його торкалося винесеного вперед коліна. Це змусить піднімати стегно досить високо для того, щоб бічний удар ногою вражав уявного супротивника, а не спинку стільця. У реальному бічному ударі атакуюча нога рідко випрямляється повністю, оскільки цьому перешкоджає захист супротивника або попадання удару в ціль. Однак для максимальної ефективності удару, а так само на випадок промаху необхідно тренуватися в ударах з повним випрямленням колінного суглоба. Щоб уникнути травм при такій техніці, слід в кінцевій фазі удару підхоплювати атакуючу гомілку сильним напруженням м'язів стегна. Щоб привчити стегно до правильного виносу, спочатку просто піднімайте його в бік рукою, а потім укладайте коліно на поперечину гімнастичної стінки. У такому положенні для збільшення відчуття координації можна поприсідати на опорній нозі, щоб кут між стегнами мимоволі збільшився. З часом можна закладати своє коліно ще на одну поперечину вище.

Для відпрацювання бічного удару у фазі виносу піднімайте ударну ногу так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли звикнете з цим виномом і зможете впевнено зберігати рівновагу, можна переходити до тренувань зі стільцем. На тренуваннях поодиночці можна спробувати наносити бічний удар не з класичної бойової стійки, а з такого вихідного

положення, в якому ступні стоять практично разом. Така позиція може інколи виникнути і в реальному двобої, якщо, наприклад, необхідно буде зблизитися з противником в кроці або стрибку, або ж якщо, навпаки, атакувати буде він, а вам доведеться у відступі оборонятися зустрічним ударом.

Бічний удар із одnobічної бойової стійки можна наносити як передньою, так і задньою ногою.

Принципи виконання бічного удару ногою:

- атакуючу ногу підняти через сторону вгору, тулуб при цьому повернути боком до супротивника;

- п'яту опорної ноги повернути так, щоб стегно внутрішньою стороною було розвернуте до супротивника, розгинаючи ударну ногу, нанести йому удар підйомом ступні збоку по тулубу;

- наносячи удар подушкою пальців ступні, не слід забувати про фіксацію ступні в ударне формування та натягування пальців на себе.

Бічний удар ногою в нижній рівень – удар по стегну – «лоу-кік». Удар по стегнам збоку є дуже поширеною технікою хортингу як різновид ефективного низького бічного удару ногою. Зазвичай він виконується не підйомом ступні, а нижньою частиною гомілки, що робить його більш жорстким і зручним для двобою на середній і ближній дистанціях. У базовій техніці хортингу різновиди ударів по стегнам важливі як для виключення ніг суперника (зменшення його маневреності), так і в якості початкового удару з продовженням серії ударів руками. Він характеризується активним винесенням коліна і стегна збоку і швидкісним викидом гомілки по цілі. Використовуються також удари з розгону та з проносом.

Бічний удар ногою по зовнішній частині стегна. Основна ціль удару – середина бічної поверхні стегна, максимальний ефект відбувається особливо при перпендикулярному напрямку удару по зовнішній частині стегна. Разом з тим будь-які зміни дистанції народжують безліч різновидів удару, в яких змінюються кут атаки, область ураження (наприклад, зміщується вперед вище коліна), а також ударна частина ногою (наприклад, верхня частина гомілки).

Бічний удар ногою по внутрішній частині стегна. По внутрішній частині стегна бічний удар видається особливо потужним. Такий бічний удар ногою в нижній рівень дозволяє атакувати стегно під кутом 45° всередину досить ефективно. Його особлива потужність зумовлена силою м'язів передньої сторони стегна, природним рухом ударної кінцівки та короткою амплітудою удару, для нанесення якого не треба високо піднімати ногу, а достатньо зробити замах відкροком ногою назад і вже мати зручну стартову позицію для вибухового ударного руху.

Різновид удару, що виконується подушкою пальців ступні, обмежений в застосуванні, так як вимагає великої влучності, щоб уникнути травмування пальців. Техніка бічного удару ногою в нижній рівень дозволяє також бити підйомом ноги по литковому м'язу.

Бічний удар ногою у верхній рівень – удар по голові. Це є дуже потужний удар, що дозволяє серйозно вразити супротивника. З вихідного положення попереднього удару необхідно, не опускаючи коліно, відвести стегно в сторону назовні до упору. Далі виконується круговий рух ступні за рахунок розгину в колінному суглобі в горизонтальній площині знизу вгору. При виконанні цього удару необхідно зберігати рівновагу за рахунок балансуєчого положення рук. Ціль удару – обличчя, бічна частина голови, шия. Основна ударна поверхня – підйом ступні.

І все ж при цьому є ряд мінусів, здатних перекреслити всю ймовірну ефективність бічних ударів ногами у верхній рівень, а саме:

- великі енерговитрати в момент нанесення високого удару;
- ймовірність падіння в результаті втрати рівноваги через зміщення розташування центру ваги в момент удару в верхній рівень або захоплення ноги противником;
- випадковий травматизм як в результаті невеликого падіння, так і жорсткого зустрічного блокування.

Бічний удар ногою в повороті. Початкове положення: одnobічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Ударну ногу підняти коліном вперед на рівень стегон, нога зігнута максимально, п'ята знаходиться біля сідниці. Стегно ударної ноги паралельне підлозі, опорна нога злегка зігнута. Підйом відставленою назад ноги врівноважується невеликим відхиленням тулуба. Далі слідує вибуховий різкий поворот тулуба на 90° з винесенням ударної ноги вперед

на суперника (п'ятка опорної ноги спрямована вперед, по лінії удару). Стегно ударної ноги направлене на супротивника, тулуб відхиляється трохи назад, після чого нога через бічну амплітуду повністю і швидко розпрямляється в пряму лінію, спрямовану в уразливу зону на тілі суперника, пальці відтягнуті вперед як продовження ступні, щоб вдарити підйомом ступні. При хорошій розтяжці хортингісти часто застосовують удари нижньою половиною передньої частини гомілки. Найбільш вразливі місця для цього удару: обличчя, бічна частина голови, низ живота, бічна частина тулуба, плаваючі ребра, печінка, нирки.

Силовий бічний удар ногою. Бічний удар ногою з акцентом на силу використовується у ситуаціях, коли хортингіст абсолютно впевнений у тому, що ударна частина влучить у ціль, а не по жорсткій кінцівці суперника, що викличе забій на нозі або інше травмування. Силовий бічний удар наноситься зі зручної стійкої позиції. Спочатку здійснюється вибуховий імпульсний рух тазу, а за ним викидається ударна частина завдяки швидкісному виносу коліна через сторону до суперника. У момент зіткнення ударної частини (підйому ступні або нижньої частини гомілки) хортингіст повинен зробити додатковий імпульсний рух всім тілом за амплітудою удару, нібито вкручуваний, що дасть значене посилення ударної дії завдяки використанню ваги тіла та вкладання енергії в удар. Силовий удар збоку наноситься частіше по тулубу та стегнам, і рідше у голову. Також він виконується з одnobічної позиції задньою ногою, передня нога не зможе передати необхідного максимального зусилля на уразливу крапку на тілі суперника.

Швидкісний бічний удар ногою. Бічний удар з акцентом на швидкість наноситься по максимально короткій амплітуді. Це може бути передньою ногою з одnobічної бойової стійки, а також на середній та ближній дистанції. При виконанні швидкого удару збоку коліно ударної ноги швидкісним підніманням починає рух ударної ноги, а після цього додається вага тіла вкладанням в ударний рух. Ударною частиною бічного удару на швидкість може бути як підйом ступні, так і подушка пальців ступні. Найчастіше такий удар є дугоподібним ударом ногою на середньому рівні. Виконується в основному при пересуваннях за допомогою контролю нижньої частини тулуба (живота і ніг). Швидкісний бічний удар може досягати мети навіть при швидкісних пересуваннях суперника, зважаючи на те, що фізіологічно суперник не має такої здібності, щоб змінити позицію швидше, ніж ударна нога вийде для здійснення руху. Винести для удару коліно та розігнути ногу завжди швидше, ніж перемістити частину тіла або пересунутися по хорту.

Короткий бічний удар ногою. Короткі бічні удари наносяться з ближньої або середньої дистанції. Вони характеризуються тим, що при винесенні коліна і стегна бічною амплітудою для нанесення удару нога не повністю розгинається у тазостегновому суглобі, а удар наноситься нібито на місці, не включаючи вагу тазу в ударний рух. В багатьох випадках в колінному суглобі нога також може до кінця не розгинатися. Завдяки цьому дальність удару (ударний важіль кінцівки) значно скорочується. Короткі бічні удари гомілкою по стегнах можна застосовувати і під час обопільного захвату.

Дальній бічний удар ногою. Дальній бічний удар наноситься з дальньої дистанції частіше в голову, а рідше у тулуб суперника. По стегнах зазвичай дальні бічні удари необхідної сили не мають, так як при повному розгинанні ударної ноги виходить довгий ударний важіль. Дальній бічний удар наноситься винесеною ногою збоку через бічну амплітуду і характеризується максимальним витягненням ударної ноги до цілі суперника. Під час виконання удару коліно ударної ноги виходить на ударну позицію, потім відбувається повне розгинання ноги і у тазостегновому, і в колінному суглобі. Таз при виконанні ударного руху подається трохи вперед у напрямку уразливої ​​крапки на тілі суперника, а верхня частина тіла відхиляється назад, руки при цьому русі виконують реверсивне призначення. Така ударна позиція дозволяє уражати ціль, що знаходиться відносно далеко, але на відстані досягнення бічного удару. Ударна частина – підйом ступні. Такі удари треба намагатися проводити якомога швидше, та після удару швидко повертатися у вихідне положення бойової стійки, так як під час виконання дальньоамплітудного руху в суперника є більше часу на проведення контрдії. Дальній бічний удар часто проводиться з проносом, коли нога після досягнення цілі не повертається за тією ж амплітудою, а проходить по ходу рухової дії, після чого хортингіст або підтягує ногу по короткій траєкторії назад до себе, або виконує повний оберт на 360°, і знову приймає бойову стійку для продовження боротьби.

Бічний удар ногою в стрибку. Під час проведення двобою іноді хортингісти застосовують стрибкові дії та проводять бічні удари знаходячись у повітрі. Така техніка виконання дозволяє

несподівано для суперника значно скоротити дистанцію, а також нанести бічний удар у голову з розкрученням. Бічний удар у стрибку виконується двома способами. Перший – коли відштовхування від хорта робиться однією ногою, а іншою наноситься удар. Другий спосіб, коли відштовхування виконується ногою з винесенням коліна іншої ноги, потім у повітрі відбувається зміна ніг розніжкою (як ножиці), і удар наноситься тією ногою, яка виконувала відштовхування. Під час маневрування спортсмен підбирає момент для здійснення стрибка. Потім виконується стрибок, який супроводжується повним контролем координації рук, тулуба, ніг, погляду. Після виконання стрибка хортингісту слід швидко прийняти стійке положення бойової стійки, не дозволяючи супернику перейти в контратаку.

6.8.12. Удар знизу

Удари ногою знизу мають надзвичайну силу і потужність. У результаті проведення удару ногою знизу двобої хортингу часто закінчуються нокаутом або певні ситуації двобою закінчуються нокаутом. Всі удари ногою знизу наносяться із середньою або ближньою дистанції, вони є швидкісними і ефективними.

Удар подушкою пальців ступні знизу у нижню щелепу і живіт. Такий удар наноситься винесенням коліна вперед та швидкісним розгинанням ноги у колінному суглобі. Ударне формування ступні – подушка пальців. На відміну від прямого удару, при нанесенні удару знизу нога у коліні не розгинається, а удар наноситься знизу зігнутою у коліні ногою.

Удар ногою знизу підйомом ступні в голову. Удар знизу підйомом ступні наноситься в ситуаціях двобою, коли суперник нагнаний вперед. Для цього виконується невелике зміщення вбік від центральної лінії атаки та наноситься удар у відкриту частину обличчя. Також можна своїми тактичними і технічними діями змусити суперника зробити нахил, а потім провести удар. Наприклад, якщо після сильного заднього удару ногою супернику в живіт (печінку, селезінку) він втратив рівне положення тулуба, зробив природний для такої ситуації нахил, у цьому випадку дуже ефективним буде застосування удару знизу в голову підйомом ступні.

Удар ногою знизу подушкою пальців ступні або підйомом ступні в живіт. За такою ж амплітудою як удар ногою знизу в голову наноситься удар у живіт, але у ситуаціях, коли суперник зігнувся вперед, або дещо нахилений. Єдина відмінність – стегно залишається паралельним підлозі, а ступня повертається ще більше до виконуючого удар або удар наноситься підйомом ступні (ступня витягується, пальці ударної ноги напружені та стиснуті разом).

Удар гомілкою знизу по внутрішній поверхні стегна. Удар наноситься різким розкриттям коліна підйомом ступні по внутрішній частині стегна супротивника не по прямій, а трохи косій траєкторії – до 45°. Удар найчастіше наноситься нижньою або середньою частиною передньої поверхні гомілки. При відсмикуванні та поверненні ноги назад вона спочатку згинається у колінному суглобі, потім опускається на підлогу хорта. Також важливо, щоб обидва рухи виконувалися як єдине ціле, швидко і злагоджено.

6.8.13. Удар зверху

Удари ногою зверху надзвичайно несподівані. Вони застосовуються у випадках, коли суперник зігнувся, намагається атакувати опустивши руки, а також просто коли він менший на зріст. Ударна частина удару ногою зверху – п'ятова кістка ступні є нищівною проникливою та міцною зброєю.

Удар ногою зверху наноситься швидкісним підніманням ноги через сторону вище голови суперника та різким опусканням її на ціль. Коли ударна частина ноги, її ступня досягла найвищої точки траєкторії, п'ята ноги спрямовується вниз, формується та стискається ступня та рухається до цілі по прямій лінії зверху вниз. Удари зверху частіше використовують у двобої спортсмени, які мають гарну розтяжку. Особливе значення має розтяжка на поздовжній шпагат. Безумовно, для того щоб високо та швидко підняти ногу над головою суперника, необхідно мати не тільки гнучкість, але й швидкісно-силові якості. Треба зазначити, що найкращий момент для виконання удару ногою зверху – це коли суперник знаходиться у глухому захисті, затуляється і не зможе встигнути підхопити ударну ногу, яка у максимальному піднятті триває долю секунди, але цей момент є сприятливим для здійснення контрдії. Для вибору зручної позиції для нанесення удару хортингісту необхідно підібрати дистанцію швидкісним пересуванням підкроком вперед або відкроком назад. Під час проведення удару необхідно тримати стійке положення тулуба та рівновагу, виконувати удар швидко та повертати ногу

назад у вихідне положення бойової стійки. Зважаючи на те, що удар ногою зверху має дуже високу та довгу амплітуду виконання, хортингісту слід контролювати дії суперника і не дати йому провести контрдії захватом ударної ноги, звалюванням вниз на підлогу хорта, підсічкою під опорну ногу. Для того, щоб не втрачалася потужність рухової дії, удар не слід використовувати для атаки цілей, розташованих нижче рівня живота атакуючого. Основні цілі удару ногою зверху – відкрита частина обличчя, нижня щелепа, ключиця, плечі, передпліччя.

Удар ногою зверху зовнішнім підніманням ноги. При нанесенні удару нога піднімається маховим рухом через зовнішню сторону та опускається ударною частиною на уразливу крапку суперника. Це є дуже зручним замахом для виконання удару, зважаючи на те, що при здійсненні піднімання ноги погляд на противника не затуляється ногою, і дуже зручно контролювати його дії та пересування. При винесенні ноги через зовнішню сторону руки необхідно тримати перед грудьми наготові для захисту від несподіваних контрдії.

Удар ногою зверху внутрішнім підніманням ноги. При підніманні ноги через внутрішню амплітуду для нанесення удару ногою зверху виконується маховий рух ноги, з одночасним контролем дистанції до суперника. Такий замах має бути дуже швидкісним, так як у момент пересічення ногою лінії обзору, хортингіст на долю секунди втрачає зосереджений контроль над суперником, не бачить його дій та пересувань, що може відбитися на подальшій несприятливій ситуації збиванням з ніг, підсічкою або підхватом опорною із захватом ударної ноги. Маховий рух ногою не обов'язково виконувати абсолютно прямою, він може бути і злегка зігнутою ногою, але при кінцевій фазі удару – опусканні п'яти на ціль, нога має бути випрямленою для того, щоб не забезпечити її додатковою амортизацією, що значно зменшить ефективність удару.

Удар ногою зверху в наступальних діях. Найвдаліший момент для нанесення удару ногою зверху є той, у якому хортингіст йде вперед, атакує всіма способами, а суперник пішов у глухий захист, затуляється руками та трохи присів на ногах. Використовуючи таку ситуацію можна краще вибрати ударну ціль, підібрати дистанцію та ефективно перевірити атаку ногою зверху. Замах ногою з підніманням її вгору виконується у цьому випадку із зручної позиції у динаміці атакуючих дій, що надає хортингісту додаткових можливостей.

Удар ногою зверху на відході. Значно рідше ніж в атакуючих діях, але у певних випадках не менш ефективно використовуються удари ногами зверху у захисних діях на відході. Цей елемент зручно проводити, коли суперник робить крок вперед, а хортингіст виконуючи крок назад та одночасним рухом піднімає передню ногу вище голови суперника і опускає її ступнею з ударним рухом зверху вниз. Удар вимагає надзвичайної швидкості, зважаючи на те, що під час руху вперед супернику буде зручніше звалити атакуючого назад, виймавши його ногу, або провести підсічку під опорну ногу.

Удар ногою зверху по спині зігнутого суперника. Під час проведення двобою випадають моменти, коли суперник згинає спину, нахилиючись вперед, уходить у партер випираючись рукою об підлогу хорта. Такі моменти бувають значно рідше, ніж вищенаведені, але методика хортингу розглядає можливість атакуючого ногою зверху під час переходу двобою зі стійки у партер. У цьому випадку доречним може бути проведення удару ногою зверху по спинних м'язах та ребрах суперника, але не по хребту (удару по хребту правилами змагань з хортингу заборонені). Такий удар може забити ребра, область нирок, а також надати супернику на деякий момент відчуття морального дискомфорту та фізичної дестабілізації позиції партеру, які спортсмен може з успіхом використати для проведення подальшої атаки у сутічці партеру.

6.8.14. Сторонній удар

Сторонній удар ногою – один з найбільш ефективних способів атаки суперника, розташованого збоку по відношенню до атакуючого, тому що він наноситься дуже міцним ударним формуванням. Удар наноситься ребром ступні. Основні цілі – скроня, обличчя, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, печінка, нирки. Хоча у хортингу не прийняті спеціальні бічні стійки, все ж в обстановці двобою не раз можна опинитися боком до супротивника. Припустимо, він раптом зманеврує убік, відшукуючи прогалини у вашій обороні, або зуміє провести підсічку так, що вас розгорне на опорі. Щоб не повертатися в бойову стійку для проведення прямого або бічного удару, доведеться навчитися наносити сторонній удар, тягнутися до суперника, але діставати його в уразливу крапку ребром ступні. Напрямок удару йде вбік, і у фінальній фазі удару нога витягується так, що разом з опорною ногою і тулубом становить одну площину.

Загальні правила виконання стороннього удару. Ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії з проникаючим рухом. Незалежно від використовуваної стійки на початку виносу ноги ударна ступня повинна опинитися поряд з внутрішньою стороною коліна опорної ноги та бути приблизно сформованою для удару ребром ступні. У момент контакту з тілом суперника пальці ноги, що б'є, повинні бути звернені злегка вниз, а ступня опорної ноги розгорнута приблизно на 75° назад-назовні по відношенню до напрямку удару. Для того, щоб вдарити вище, слід зберігаючи рівновагу відхилити тулуб у бік, протилежний напрямку удару. Удар ребром ступні може наноситися прямо, а також убік.

При виконанні удару рекомендується одночасно в тому ж напрямку виконувати баланс однойменної руки. Обертання на ступні опорної ноги в процесі виконання удару забезпечує виконання повертання стегна. Для відпрацювання стороннього удару ногою спочатку треба привчити ноги викидатися в сторону, і для цього треба триматися за поперечину гімнастичної стінки. З опорою у фазі виносу піднімайте ударну ногу в сторону так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли ви звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, переходьте до тренувань без опори. Для початку можна спробувати наносити сторонній удар не з класичної бойової стійки, а з високої фронтальної стійки – вихідного положення, в якому ступні стоять на ширині плечей. Сторонній удар є дуже сильним і ефективним ударом, якщо попаде влучно попаде у больову зону.

Техніка виконання: однобічна (лівобічна або правобічна) стійка, коліно підняте до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. При підніманні коліна перенести центр ваги на опорну ногу. Після цього завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії вбік. Ударний рух врівноважується невеликим відхилом тулуба назад (зворотний рух тулуба), але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка (частина) в сторонньому ударі – частина ребра ступні, що ближче до п'яти (можливо також нанесення удару самою п'ятою і всією ступнею). Ступня при кінцевій фазі удару повинна бути паралельна підлозі. Удар наноситься однаково ефективно в обличчя, сонячне сплетіння, живіт.

Цей удар зазвичай спрямований у бік без повороту тіла. Для атаки використовується ребро ступні. Удар можна широко виконувати проти цілі, розташованої прямо спереду, повертаючи стегна і тіло на 90° вліво або вправо. Залежно від позиції противника та інших обставин можна нанести і короткий удар знизу вгору ногою.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

- у момент удару направляйте ступню і коліно опорної ноги прямо вперед і уникайте зміни їх позиції;

- тримайте всю підошву опорної ступні в щільному контакті з підлогою хорта;

- злегка згинайте коліно опорної ноги і тримайте опорну ступню стійко і міцно;

- перед ударним виносом ноги підніміть ступню до коліна опорної ноги;

- направляйте коліно ноги, що б'є, по діагоналі в бік на висоті стегна, а ступню направте прямо вперед;

- поверніть свою ступню вниз до тих пір, поки ребро ступні попрямує в напрямку цілі і паралельно поверхні підлоги;

- коли б'єте ногою, рухайте верх тіла в напрямку цілі;

- по можливості повертайте ступню після удару в її колишнє положення, і так швидко, наскільки це можливо, і займайте врівноважену позицію, що допомагає підготуватися до наступного руху;

- виконуйте удар розгинанням ноги та викиданням ступні максимально швидко і прямо;

- коли ціль відносно високо, піднімайте вище коліно ноги, що б'є.

Тренувальний метод для підготовки стороннього удару:

- із однобічної бойової стійки перемістіть вагу тіла на передню ногу;

- підніміть ступню задньої ноги у формуванні ребра ступні до коліна опорної ноги (коліно направляється приблизно на 45° у бік);

- від області внутрішньої частини опорної ноги винесіть вгору-вбік ударну ногу підошвою ступні – ребром ступні вперед паралельно підлозі;

- максимально напружте формування ступні у кінцевій фазі удару;

- поверніть ступню назад у вихідне стартове положення до коліна опорної ноги;

- поверніться в бойову стійку.

Відпрацьовуйте удари поперемінно в лівую і правую ногою.

Рекомендації щодо виконання сторонніх ударів ногами. Якщо загальний рух тулуба і стегон (центр ваги хортингіста) рухаються назад, а тулуб нахилиється вперед, спортсмен не в змозі вдарити прямо стороннім ударом. Замість цього він б'є ногою злегка вперед від необхідного напрямку. Удар ногою з цієї позиції втрачає деяку частку своєї ефективності. Попереджайте цю помилку, виводячи стегна вперед. Якщо хортингіст недостатньо напружує ударну ступню, він не здатний вдарити ногою ефективно за допомогою ребра ступні. Необхідно повністю напружувати і згинати щиколотку і виставляти п'яту у напрямку удару. Якщо п'ята або яка-небудь сторона опорної ступні занадто піднімається від хорту на носок у продовженні удару ногою, це значно послабляє рівновагу. Позиція коліна опорної ноги повинна бути такою, щоб вертикальна лінія (проекція) опускалася з нього на кінчики пальців ступні. Треба тримати опорне коліно і щиколотку твердо і стійко. Також необхідно уникати обертання або надмірного нахилу верху тіла в напрямку, протилежному напрямку удару ногою. Слід випрямлятися, дивитися на удар і врівноважувати позицію, допомагаючи собі в напрямку сильного удару ногою, а значить забезпечувати тверду і стійку базу для наступного руху.

Сторонній удар ребром ступні вниз (у нижній рівень). Основна ціль (уразливі зони) цього удару – стегно і гомілка супротивника. Ними можна також зупинити атакуючу ногу супротивника. Амплітуда рухів при ударі вниз невелика, але це один з низьких ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна успішно атакувати.

Техніка виконання стороннього удару ребром ступні вниз із бічної бойової стійки задньою ногою:

- ліва ступня на місці або ковзає вперед на півкроку;
- центр ваги тіла перенести вперед на передню ногу та зігнути її в коліні;
- задню ударну ногу, зігнути в коліні, підняти, гомілку розгорнути назовні;
- сформувати ударну частину – ребро ступні паралельно підлозі хорта;
- розпрямляючи коліно, нанести удар вперед-вниз до рівня стегна;
- максимально напружити ударну ногу в кінцевій фазі удару та основне зусилля спрямувати до зовнішнього краю ступні.

Короткий сторонній удар ногою. Виконуючи короткий сторонній удар ногою, слід в основному звертати увагу на швидкісний поштовховий рух. Удар спрямований переважно на живіт, значно рідше – у голову супротивника. Вихідна позиція для нанесення удару – однобічна бойова стійка. Різко вдарити ребром ступні у бік, великий палець ударної ноги напружити і притиснути до інших пальців ступні, а п'яту виставити у напрямку уразливої зони на тілі суперника. Під час короткого удару стегна напружуються, тулуб і опорна нога обертаються, але траєкторія удару не подовжується тазом, а він залишається на місці, контролюючи різкий викид стегна зі ступнею, таким чином збільшується швидкість удару. Тулуб необхідно тримати по можливості перпендикулярно, а плечі фронтально. Руки допомагають зберігати рівновагу. У момент ударної взаємодії різко призупинити рух, напружуючи м'язи, не дозволяючи занадто довго перебувати на одній нозі. Відразу після удару нога різко відсмикується і ставиться назад у позицію бойової стійки. Для швидкого засвоєння удару рекомендується виконувати швидкісну ударну підготовчу вправу – викид ребра ступні вбік, тримаючись за гімнастичну стінку. Також під час тренування для підготовки удару добре його виконувати в положенні сидячи, підвищуючи швидкість викидання ступні. Спочатку необхідно спробувати нанести удар повільно і напружено, і таке виконання вправи сприяє його швидкому засвоєнню, а потім поступово збільшувати темп виконання до максимально можливого. Виконувати таким чином поки природно не зменшиться швидкість за рахунок втомленості м'язів.

Дальній сторонній удар ногою. Сторонній удар ногою з дальньої дистанції з вкладанням всієї маси тіла є дуже сильним і ефективним ударом. Техніка виконання: бічна стійка, коліно піднято до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. При підніманні перенести центр ваги на опорну ногу, потім завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії в напрямку уразливої точки суперника. Цей рух врівноважується невеликим нахилом тулуба в бік, зворотний від напрямку нанесення удару, але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка в дальньому бічному ударі – частина ребра ступні, ближча до п'яти. Можливо також нанесення дальнього бічного удару п'ятою і всією підшвенною частиною ступні. Ступня повинна бути паралельна підлозі хорта. Удар з дальньої дистанції призначений для нанесення в голову (обличчя, нижню щелепу), сонячне сплетіння, живіт.

Сторонній удар ногою з розворотом тулуба на 180°. Сторонній удар ногою з розворотом наноситься у випадках, коли хортингіст повернений до суперника боком під кутом, більшим ніж при бойовій стійці. При цьому вага тіла переноситься на передню ногу, а тулуб розгвертається через спину на 180°. Одночасно піднімається вгору стегно задньої ноги. Ударний рух виконується активним розгинанням стегна ударної ноги. Таз виведений вперед, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, руки і праве плече підняті для страховки від можливих зустрічних або відповідних дій. Ударною поверхнею є ребро ступні, п'ята або вся підошовна частину ступні. Після виконання удару необхідно повернутися у вихідне положення по траєкторії удару і прийняти бойову стійку. При розвороті через спину необхідно направляти погляд поворотом голови через плече і супроводжувати ним суперника, контролюючи його маневри, до кінця здійснення ударного руху ногою.

Сторонній удар ногою в стрибку. Сторонній удар у стрибку, якщо досягне цілі, є надзвичайно потужним ударом, що дозволяє атакувати супротивника з великої дистанції по будь-якому рівню. Для виконання удару з положення бойової стійки необхідно сильно відштовхнутися від підлоги передньою ногою. У момент набору висоти сильно зігнути ударну ногу в коліні і у верхній точці за рахунок розгину ноги в колінному суглобі з силою викинути ступню назовні в напрямку цілі, одночасно згинаючи іншу ногу і підносячи п'яту поштовхової ноги якомога ближче до сідниць. Руки при цьому знаходяться перед грудьми та виконують реверсний рух, допомагаючи зберегти рівновагу.

6.8.15. Задній удар

Удар назад (задній удар ногою) наноситься по двох рівнях: в живіт, а рідше – у голову. Це є найпотужнішою зброєю, що дозволяє використовувати п'яту як найбільш жорстку бойову поверхню ступні в глибоких проникаючих в тіло людини ударах. Надзвичайно важливий у застосуванні як випереджальний, відштовхувальний і стопорний ударний рух. Він може виконуватися назад і в будь-яких інших напрямках з заступами, з розворотом – вперед, або у напіврозвороті – вбік. Методикою хортингу розглядається різновид заднього удару ногою в розвороті більше ніж просто удар назад, так як він застосовується значно частіше при пересуванням розворотом через спину, аніж у ситуаціях, коли хортингіст знаходиться розвернений спиною до суперника, що у реальному двобої буває рідко.

Базовими способами виконання заднього удару при атаці вперед із односторонньої бойової стійки є:

- удар задньою ногою із заступом передньою ногою і подальшим розворотом через спину (при цьому п'ята проходить під сідницями по центральній осі атаки, що дозволяє здійснити дуже сильну атаку, яка повинна бути добре підготовлена);

- удар задньою ногою з обертанням на підставі (подушці) пальців ступні передньої ноги (при цьому п'ята для потрапляння в центр рухається по злегка закругленій траєкторії, що робить атаку більш швидкою і несподіваною);

- удар передньою ногою з заступом задньою ногою заднім підкроком вперед, потім удар ногою, що стояла попереду, дозволяє дістати противника на підході або відході за рахунок різкого скорочення дистанції, а також зупиняти противника при розташуванні до нього боком і повністю контролювати його дії.

При нанесенні удару ударну частину треба сформувати так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно було паралельним підлозі хорта. Опорна нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Розгинати ударну ногу слід супроводжуючи різким рухом стегон. Удар різкий врівноважується нахилом тулуба вперед. Обличчя і погляд повернений до противника. Удар має наноситися по траєкторії точно назад, а не в бік. Удар наноситься в нижню частину живота, грудну клітку і обличчя, а також іноді спрямовується у стегно.

Задній удар є найсильнішим ударом серед всіх ударів людини, завдяки величині м'язового корсета задньої поверхні стегна та сідниці. Застосовується для атаки супротивника, що знаходиться ззаду. Удар наноситься п'ятою, ребром ступні або всією підошвою ступні (що менш ефективно і менш проникливо). Перевага удару – максимальна дистанція ураження. У момент удару тулуб нахиляється вперед і трохи розгортається у бік атаки. При відпрацюванні цього удару поодинокі зручно триматися руками об поперечину гімнастичної стінки і викидати удари ногами назад. Це робиться як для відпрацювання виносу ноги, так і для постановки високих ударів.

Удар ногою назад (задній удар) наноситься по цілі розташованій позаду, п'ятою ноги або всією підошвою ступні. Можна наносити удар маховим або поштовховим рухом. Якщо задати тулубу швидкісне обертання розворотом через спину, то можна бити і по супернику, який стоїть попереду. У цьому випадку виходить практично некерований, але вододіючий величезною міццю ударний рух. Також задній удар є ефективним для захисту від супротивника, який атакує ззаду.

Ударні цілі заднього удару: сонячне сплетіння, живіт, стегно, рідше – голова. Задній удар дуже зручно комбінувати з іншими ударами ногами (прямими, бічними, знизу, зверху), а також при обертаннях тулуба у розвороті.

Методичні рекомендації щодо застосування заднього удару у двобой. Для посилення удару застосовуйте м'язи сідниць. Використовуйте принцип пружини для стегон при нанесенні удару. За допомогою заднього удару важко завдати абсолютно влучного удару, необхідно переконатися, що тіло суперника знаходиться в правильному (зручному) положенні для удару. Направляти стегно прямо в уразливу крапку, якщо тулуб правильно повернений до суперника. У цьому випадку більше шансів потрапити точніше. При нанесенні удару треба зберігати рівноваги, а при розвороті для заднього удару контролювати обертання таким чином, щоб не зробити занадто сильне обертання, що не дозволить зупинити тіло для вибору стартового положення для удару. Також необхідно підібрати розворот, щоб не сталося недокручення тулуба та при неповному розвороті не вистачить обертання, щоб винести ударну ногу у вибуховому імпульсному ударному русі на суперника. Якщо опорна нога стоїть недостатньо стійко, хортингіст може втратити рівновагу в результаті віддачі при ударі. Також слід уникати сильного нахилу верхньої частини тулуба вперед. При нанесенні удару, а головне після ударної взаємодії слід контролювати напруження м'язів живота і грудей для того, щоб при розвороті обличчям до суперника, від не завдав несподіваного удару рукою в живіт чи сонячне сплетіння.

Короткий задній удар ногою. Короткий задній удар ногою є одним з найсильніших ударів в хортингу. Удар виконується на середньому рівні. Зазвичай цей удар наноситься з розворотом через спину, і оскільки супротивник знаходиться поза увагою, то нанесення удару представляє певні труднощі, пов'язані з влучним попаданням по цілі. З цієї причини засвоєнню цього удару потрібно приділяти багато часу. Особливу увагу при нанесенні удару необхідно приділити тому, що розгинання ударної ноги відбувається не повністю, а може бути навіть наполовину згину ноги, тобто удар наноситься зігнутою у коліні ногою. Ударна частина – п'ята ступні. У вихідній позиції бойової стійки вага знаходиться на передній нозі. Задня нога піднімається вгору, пальці ніг напружені і підняті вгору. Виконується подальший розворот тулуба, погляд – через плече на супротивника. П'ятка по можливості витягується вперед, носок назад, коліно прямує вперед і вниз. Тулуб перпендикулярний підлозі або відхилений трохи назад для підтримки рівноваги. Стегno ударної ноги піднімається вгору, що і визначає висоту удару. Коліно і пальці ніг спрямовані вниз (на кінцевому етапі ступню ноги можна вивернути трохи назовні), а тулуб можна повернути трохи вперед. У момент удару рух припиняється і м'язи напружуються. Тут потрібно звернути особливу увагу на те, щоб м'язи опорної ноги, поперек і спини були сильно напружені. У наступний момент нога ставиться кроком вперед або по тій же траєкторії із зворотним розворотом (що застосовується значно рідше) повертається у вихідну позицію. У момент удару опорна нога не відривається від підлоги і коліно цієї ноги не випрямляється. Потрібно пам'ятати, що сила удару залежить від поштовху стегон.

Дальній задній удар ногою. Дальній задній удар наноситься ногою, що регулює дистанцію досягнення удару розгинанням у колінному суглобі. Ударну ногу треба стиснути так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно йшло паралельно підлозі хорта. Такий удар надзвичайно потужний, але він поступається іншим у швидкості виконання, завдяки довгій амплітуді та розвороту через спину. Друга нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Після виконання розвороту слідує розгинання ноги, супроводжуючи різким рухом стегон. При цьому нога в колінному суглобі практично повністю випрямляється. Різкий удар врівноважується відхилом тулуба у напрямку, зворотному від удару. Погляд у кінцевій фазі контролює рух ноги, а обличчя повернене до супротивника. Необхідно звернути увагу, щоб удар ішов по траєкторії назад, а не в бік.

Задній удар ногою в стрибку. У хортингу часто вживаються задні удари в стрибку з розворотом, які виконуються швидкісним обертанням, що значно посилює ударний рух. Існує два різновиди удару, перший – коли однією ногою виконується відштовхування для стрибка,

а іншою – наноситься удар; і другий – коли поштовхова нога наносить удар. Незважаючи на те що удари в стрибку дуже сильні, їх виконання пов'язане з деяким ризиком, оскільки існує небезпека втрати рівноваги та можна впасти прямо під суперника. Це найсильніший удар з усіх стрибкових ударів, він виконується дуже швидкісним обертальним рухом, який неможливо заблокувати. Тобто для забезпечення захисту краще не виконувати підставки або блока, а якщо вдасться уникнути удару пересуванням або відхилом тулуба. Під час удару важливо використовувати поштовхову силу стегон. На удар потрібно дивитися через плече. Після нанесення удару ногу різко відвести назад. Виконуючи високий стрибок передньою ногою, повернутися в найвищій точці і завдати заднього удару.

6.8.16. Круговий удар

Круговий удар ногою наноситься на всі три рівні: верхній (у голову), середній (у тулуб), нижній (по стегнах та гомілкях). Він використовується у ситуаціях двобою, коли суперник явно відкрив уразливу зону на своєму тілі. Удар наноситься різким рухом ноги п'ятою зовні у середину.

Круговий удар у верхній рівень передньою ногою. Для проведення удару в верхній рівень у бічну частину голови (скроневу область) або у нижню щелепу збоку передньою ногою рух починається з відхилю тулуба назад та одночасного виносу коліна вперед-назовні. Після цього відбувається викид ступні ударної ноги вперед по ходу розгинання ноги і різким зворотним рухом ступня спрямовується у ціль збоку амплітудою ззовні всередину.

Круговий удар у верхній рівень задньою ногою. Якщо круговий удар наноситься з одностійки задньою ногою, то початковим рухом буде перенесення ваги тіла на передню ногу та виведення коліна задньої ударної ноги назовні з одночасним бічним розворотом тулуба. Розворот тією частиною тіла до суперника, нога якої буде ударною. Після швидкісного викидання ступні ударної ноги в стартове положення удару йде згинання ноги біцепсом стегна та направленням ударної частини ступні у ціль – скроневу частину голови або щелепу суперника.

Виконуючи удар, потрібно уявити, що він хльостко наноситься по власній спині при невеликому розвороті тулуба. Погляд при цьому зосереджений на ударній частині ноги, яка зустрічає ціль. Удар також ефективний, коли він наноситься з обертанням, але його техніка за методикою хортингу має назву зворотнокругового удару ногою.

Круговий удар у середній рівень. Для нанесення удару в середній рівень по ребрах, печінці, нирках, нижній частині живота стегно ударної ноги виноситься паралельно підлозі хортом рухом назовні. Після цього різким згинанням ноги в колінному суглобі п'ята ударної ступні впрямовується в уразливу крапку на тілі суперника.

Круговий удар у нижній рівень. Дуже часто та ефективно застосовуються кругові удари п'ятою по зовнішній поверхні стегна (значно рідше по гомілці). Для проведення прийому слід виконати замах ноги назовні та з силою зігнути ногу в колінному суглобі, направляючи ударну частину ноги у ціль, розвернувши ударну ступню таким чином, щоб п'ята при ударі по стегну зустріла ударну поверхню під кутом близько 90°. Багаторазове попадання такого удару по стегну може суттєво знизити маневреність суперника.

Короткий круговий удар ногою. Короткий круговий удар застосовується на ближній та середній дистанції. Він характеризується швидкісним виконанням та вкороченою амплітудою виконання. Короткі удари збоку п'ятою по тулубу або по стегну наносяться з неповним доворотом тулуба та незначним замахом, але викидання ступні для стартового положення удару та згинання ноги в ударному русі проводиться практично злито без паузи. Особливу ефективність такий удар має у дальній захватній позиції, коли суперник не досить близько тримає обопільний захват, і у той же час є достатня територія для замаху на круговий удар.

Дальній круговий удар ногою. Дальній круговий удар у переважній більшості випадків у двобої використовується для нанесення удару в голову з дальньої дистанції. Він характеризується підвищеним витягненням ударної ноги, коротким але швидкісним замахом та відхиленням тулуба при нанесенні удару. Такий удар для спортсмена, який має хорошу гнучкість, може стати у пригоді в момент пересування від кроком у захисних діях. Але необхідно стежити за тим, щоб суперник не захопив ударну ногу у захват і не виконав контркидок (звалювання, підсічку під опорну ногу), що у момент невеликого зволікання дуже ймовірно, зважаючи на те, що у момент максимального витягнення ноги до голови хортингіст знаходиться у розвернутому спиною до суперника дещо нестійкому положенні.

6.8.17. Зворотнокруговий удар

Зворотнокруговий удар ногою є ефективним, потужним та часто застосовуваним ударом під час проведення двобою хортингу і являє собою круговий удар з розворотом через спину. Він використовується для атаки суперника, розташованого попереду від атакуючого, і, як правило, наноситься п'ятою або підшвою ступні із стиснутими і витягнутими пальцями ноги. До початку удару атакуючому хортингісту необхідно виконати необхідні пересування з тим, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника. Початкове положення при виконанні удару: одностороння стійка. Удар виконується задньою ногою і починається з перенесення ваги тіла на передню ногу з одночасним розворотом через спину навколо вертикальної осі. Ударна нога піднімається на рівень стегон, зігнута у коліні, п'ята направлена вперед на ударну ціль. Після розвороту по ходу обертального руху стегно, а за ним і гомілка силовим швидкісним рухом направляються в уразливу крапку на тілі суперника. Опорна нога злегка зігнута. У випадку, коли удар наноситься не п'ятою, а підшвеною стороною ступні, удар нагадує ляпас долонею. Ступню при цьому краще тримати трохи підтягнутою сухожиллям щиколотки до зовнішньої сторони ступні. Повертатися після нанесення удару треба в ту сторону, де опорна нога. Навіть якщо противник пішов з-під удару, і техніка видалася проносною, – повернення у вихідне положення бойової стійки відбувається в тому ж напрямку. Найбільш вразливі місця для зворотнокругового удару ногою: бічна частина голови (а якщо трапиться то й обличчя), плечі, передпліччя, тулуб, стегно. При нанесенні удару необхідно підтримувати рівновагу тіла реверсним рухом рук і тулуба. Удар часто застосовується як злитий проносний ударний рух, що не містить пауз, а проводиться до закінчення обертальної енергії тулуба і прийняття попередньої позиції.

Зворотнокруговий удар у верхній рівень. Удар з розворотом в голову – «вертушка» – наноситься швидкісним обертанням навколо осі задньою ногою з односторонньої стійки. Рухова ударна дія починається на виставленій вперед нозі – з бічної стійки робиться обертальний поворот тулуба через спину приблизно на 270°, нога, відставлена назад описує дугу майже по підлозі, а потім швидкісним висхідним рухом піднімається по дугоподібній траєкторії і вдаряє уразливу частину голови. Ефективний прийом проводиться попаданням з боку у нижню щелепу. Після завершення удару рекомендується проведення серії ударів руками, одночасно з постановкою ноги. Зважаючи на те, що цей удар вважається складнокоординаційною технікою, особливу увагу під час обертання слід приділяти контролюванню рівноваги. При нанесенні дальнього удару в голову тулуб злегка відхиляється для підтримання стійкої позиції при обертанні та нанесенні удару, погляд зосереджений на уразливій крапці суперника.

Зворотнокруговий удар у середній рівень. Удар у середній рівень з розворотом є надзвичайно потужним і нищівним завдяки обертальному прискоренню та міцності п'яткової кістки ступні. Удар проводиться винесенням стегна з гомілкою через спину на рівень тазу та подальшим посиленням ступні у ціль злитим рухом від початку до моменту ударної взаємодії. Уразливими місцями для такого удару є: ребра, печінка, область нирок, косі м'язи живота, сонячне сплетіння. При точному попаданні у одну з цих больових крапок п'ята ударної ступні нібито врізається нищівним рухом в тіло суперника і має високу проникливість, що призводить до нокдауну, а іноді й нокауту.

Зворотнокруговий удар у нижній рівень. Зворотнокруговий удар у нижній рівень по стегну можна застосовувати як на ближній, так і на середній дистанції. Після обертання через спину ступня п'ятою врізається у зовнішню поверхню стегна суперника, що при успішному влученні (іноді неодноразовому) дозволяє значно зменшити його маневреність. У гомілку цей удар практично не застосовується.

Зворотнокруговий удар в стрибку. Стрибковий варіант зворотнокругового удару виконується з підготовкою стартового положення для стрибка. Перед вистрибуванням хортингіст приймає бічну стійку і трохи присідає, згинаючи ноги в колінах. Після цього слідує вистрибування з одночасним обертанням через спину, яке повністю відбувається у повітрі. Удар наноситься із бічної стійки ногою, що була спочатку відставлена назад. У момент вистрибування хортингіст вже повинен уявляти злизо весь обертальний стрибковий рух до моменту зустрічі ноги з ціллю. При відриванні від підлоги ударна нога виносить ступню по дугоподібній траєкторії в голову суперника. Удар у стрибку використовується для ураження голови, і у середній рівень застосовується значно рідше. У нижній рівень наносити удари з вистрибуванням сенсу немає. Під час приземлення хортингісту необхідно слідкувати за діями ніг суперника, швидко прийняти вихідне положення бойової стійки.

6.8.18. Удар коліном

Удари колінами за своєю жорсткістю та швидкістю є дуже ефективною зброєю у двобої хортингу. Вони наносяться переважно з ближньої дистанції, і навіть при обопільному захваті. Часто один удар коліном може зробити вирішальний вплив на результат двобою. Для цього треба володіти великою швидкістю і умінням вкладати в удар масу тіла. Переважна більшість двобоїв хортингу закінчується на дистанції клінчу. Тут прямі удари руками і стусани ступнею втрачають свою силу. Основними способами поразки на ближній дистанції стають поштовхи, кидки і виведення з рівноваги. Але зброя ближнього двобою – удар коліном може значною мірою позбавити суперника маневреності, завдати йому сильного забою, або взагалі повергнути нокдауном чи нокаут.

Зважаючи на те, що ударну дію коліном виконує всього один сегмент ноги – стегнова кістка, удар володіє високою міцністю. Удари колінами наносяться по всіх рівнях. Нижній рівень – по стегнах, у середньому рівні – в тулуб, і верхній рівень – у голова. Все це показує, наскільки надійною зброєю вони є. Удари колінами застосовні в будь-якій ситуації, це може бути як самий обмежений простір, в момент обміну захватами, так і вільний двобій на дистанції на середині хорта. Нанесення цих ударів не тягне за собою негативних наслідків, викликаних відсутністю розігріву, або не зовсім правильною технікою виконання. При нанесенні ударів колінями припустимі будь-які відхилення від правильної техніки, причому удар зберігає свою силу. У правильному ударі коліном беруть участь такі потужні двигуни, як м'язи преса і опорної ноги. При технічному ударі коліном його розгін починається не з підтягування стегна вгору, а з поштовху від підлоги. М'язи живота лише підхоплюють рух, а завершує його розгинання опорної ноги, що утворює жорстку ударну конструкцію. Удар коліном наноситься з тієї зони, яка в умовах ближнього двобою майже не контролюється візуально. Фактор несподіваності не дає супротивникові вчасно зреагувати на удар. Також він наноситься по тих цілях, які в клінчі неможливо прикрити руками або забезпечити за рахунок напруги м'язів. Коліном зазвичай б'ють в область серця, по печінці, в стегно і сонячне сплетіння. При особливій майстерності і гарній розтяжці можна нанести удар і в нижню щелепу, що є дуже ефективним елементом із усіх технік коліном.

Техніка виконання ударів колінами. Однобічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Центр ваги перенесіть вперед, опора на ліву ногу. Праву ногу підніміть, згинаючи в коліні. Груді закрита, живіт втягнутий. Ударна частина ноги – коліно (верхня частина колінного суглобу). Нанесіть різкий удар вгору. У момент удару руками зробіть реверсний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Після виконання удару задню ударну ногу швидко поставте на підлогу, поверніться в бойову стійку. Удар коліном вгору застосовується для атаки супротивника в голову, живіт, а також по стегнам. Коліно також вельми серйозна зброя ближнього двобою, від різних потужних ударів дуже важко захиститися. Удари коліном виконуються при захопленні суперника за плечі, або під час клінчу. Існує різновид удару захопленням суперника за шию або одяг руками та нанесенням удару знизу вгору і вперед. Тут необхідно скористатися коліном дальньої ноги, удар спрямовується в сонячне сплетіння або в голову. Пересуванням тазу необхідно вкладати в удар всю вагу тіла. Це удар під час якого тулуб нахилиється назад, а опорна нога піднімається на носок. Ударною поверхнею є не нижня частина стегна, а колінна чашечка. Коліно під час удару має бути якомога сильніше зігнуте. Удари коліном за своєю траєкторією можна застосовувати прямо, збоку, знизу.

Прямий удар коліном

Прямий удар коліном наноситься по прямій траєкторії вперед-вверх в голову, живіт і стегно противника.

Прямий удар коліном у верхній рівень. Удар коліном у верхній рівень прямо найкраще вивчається, перебуваючи в правильній бойовій стійці. Для виконання удару необхідно високо підняти зігнуту в коліні ударну ногу, намагаючись притиснути гомілку до стегна. Після цього потрібно дотягнутися коліном до уявної або реальної цілі за рахунок руху тазу. Руки витягнути трохи вперед. Ударна конструкція: тулуб та кінцівки слід напружити у момент контакту коліна з уразливою зоною, при цьому потрібно трохи відхилитися назад. В основі правильного виконання удару в голову лежить рух тазу та стегна вперед-вверх. Так як він є ключовим, цей рух потрібно відчувати та виконувати у злитому ударному русі. Після повільних повторень можна прискорити темп, упевнитися в тому, що удар коліном наноситься високо,

але спрямований вперед, і ніяк не вгору. Якщо удар спрямований вгору, він може не потрапити у ціль або пройти ковзним рухом перед обличчям суперника.

Прямий удар коліном у середній рівень. Удар коліном прямо у напрямку живота дуже часто застосовується на ближній та середній дистанції. Для нанесення удару необхідно прямим швидкісним рухом винести стегно ударної ноги вперед, ногу сильно зігнути у коліні, і з таким щільним формуванням направити ударну частину в живіт суперника. При нанесенні удару коліном в тулуб дуже часто використовують контрольні захвати руками за шию і плечі. Зручність такого захвату та удару в тому, що ударний рух можна повторювати декілька разів поспіль, накопичуючи пробивну дію на уразливу зону. Удар коліном в тулуб можна істотно підсилити за рахунок подачі тазу вперед. Цей удар вже складніше, але саме він присутній в більшості ситуацій двобою хортингу як основний. Щоб його нанести, до попереднього додайте різкий виніс ударної ноги вперед. Робиться це за рахунок подачі тазу в напрямку удару. Бажано в кінцевій фазі додати не просто розпрямлення, але активний поштовх опорною ногою. Тіло у доударній фазі стискається і у момент нанесення удару різко розпрямляється як пружина. При цьому бажано руками утримувати супротивника, щоб він не погасив імпульс своїм відльотом назад. Такий удар коліном наноситься в сонячне сплетіння, нижні плаваючі ребра і в печінку, може потрапити у селезінку.

Прямий удар коліном у нижній рівень. Удар коліном прямо по стегнах – це прийом ближнього двобою, який дозволяє позбавити маневреності суперника, забити йому стегна. Насправді цей удар коліном наноситься не суглобом, а прилеглими м'язами. Незважаючи на пряму траєкторію і простоту, в цій техніці є чимало нюансів, які потрібно врахувати. Головною ударною поверхнею тут служить не саме коліно, а верхня частина коліна, що знаходиться над чашечкою. Справа у тому, що стегно є самим небезпечним та міцним з ударних цілей прямого удару коліном. Якщо не врахувати цю специфіку удару коліном по прямій траєкторії у стегно, то можна травмувати колінний суглоб. Устрій цього суглоба, одного з самих складних і таких, що легко травмуються в людському тілі, не дає можливості використовувати його в якості пробивного пристрою. Ударною поверхнею тут є прилеглі потужні м'язи стегна – медіальний широкий і латеральний широкий м'язи. Вони досить масивні, щоб передати ударний імпульс в стегно противника. Таким чином, прямий удар коліном наноситься швидкісним викидом напівзігнутої ноги вперед по надзвичайно короткій траєкторії у стегно. При зміні положення стегна противником удар може потрапити як у передню частину стегна, так і у зовнішню або внутрішню поверхню стегна. При нанесенні удару слід уважно стежити за тим, щоб не попасти у колінний суглоб, або не зустріти такий же зустрічний удар коліном, що може при зіткненні також привести до травмування чашечки суглоба.

Прямий удар коліном передньою ногою з однієї бойової стійки. Удар коліном передньою ногою наноситься перенесенням ваги тіла на задню ногу, винесенням переднього коліна на ударну позицію.

Послідовність виконання удару. Прийміть однієї бойової стійки. Центр ваги перенесіть вперед, опора на задню ногу. Передню ногу підніміть, згинаючи в коліні. Грудна клітка закрити, живіт втягнутий. Ударна зона – чашечка колінного суглоба. Нанесіть різкий удар вгору, та одночасно у момент удару руками зробіть реверсний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Після виконання удару ударну ногу швидко поставте на підлогу хорта, поверніться в бойову стійку. Удар також може наноситися з пересуванням. Наприклад, прийміть однієї бойову стійку, виконайте стрибок назад і нанесіть прямий удар переднім коліном в тулуб із захватом голови двома руками. Це, мабуть, найпростіший і загальновідомий спосіб удару коліном. Саме йому навчають на всіх прискорених курсах самооборони. Він не вимагає від хортингіста особливих фізичних кондицій і технічної майстерності. Щоб нанести його, просто різко підніміть вгору зігнуту в коліні ногу. Якщо хочете додати сили – в кінцевій фазі розпряміть опорну ногу. Цей удар найчастіше наносять в той момент, коли хортингісти знаходяться у обопільному захваті. Особливої точності при нанесенні удару в тулуб не потрібно, адже в районі живота знайдеться уразлива зона. Простота і мала амплітуда дають можливість швидко виконати повторний той самий удар.

Прямий удар коліном задньою ногою з однієї бойової стійки. Удар задньою ногою є максимально сильним та ефективним, зважаючи на те, що він має довгу амплітуду для розгону ударної частини. Техніка виконання: прийміть однієї бойову стійку. Перенесіть вагу тіла на передню ногу, одночасно згинаючи ногу в коліні і виносячи вперед вгору стегно задньої ноги,

виконайте ударний рух коліном вперед. Опорна нога випрямлена, а нога що б'є – максимально зігнута. Таз виведений вперед, живіт втягнутий, плечі знаходяться на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення голови. Після виконання удару поверніть ногу у вихідне положення по траєкторії удару і прийміть попередню бойову стійку. Такий удар при захваті руками за шию і плечі дає можливість багаторазового повторення техніки.

Прямий удар коліном в стрибку. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Знаходячись на дистанції від суперника необхідно здійснити відштовхування від підлоги хорта у напрямку уразливої зони (ударної цілі), винести коліно вперед і викинути таз разом із стегном імпульсним рухом вперед, здійснюючи таким чином удар. При захваті також можна нанести прямий удар у стрибку. Для цього схопивши противника за плечі, слід зробити високий стрибок і завдати удару одним коліном.

Удар у стрибку переднім викидом коліна. При виконанні удару відбувається відштовхування від підлоги ударної ноги з одночасним викидом коліна вперед. Після цього відбувається основна стрибова дія технічного елемента – відштовхування опорною ногою і направлення ударного коліна в ціль. Під час нанесення удару відбувається імпульсне розгинання стегна у тазостегновому суглобі з рухом вперед на ціль. Після закінчення техніки приймається вихідне положення бойової стійки.

Удар у стрибку коліном поштовхової ноги. Даний стрибковий прийом ударом коліна виконується викидом одного коліна і стегна вперед, а потім шляхом швидкісної зміни (розніжки) у повітрі відбувається нанесення удару коліном ноги, яка виконувала штовхання для стрибка. Даний удар з успіхом може посилюватися захватом суперника за плечі та натягуванням його назустріч удару.

Бічний удар коліном

Техніка виконання бічного удару коліном виконується швидкісним викидом колінного суглоба через сторону вперед. За принципом виконання вона дещо схожа на застосування бічного удару ступнею чи гомілкою по нижньому рівню «лоу-кік». Бічний удар коліном застосовується переважно з захватом суперника за плечі або голову. Для проведення удару хортингіст спочатку тягне суперника в одному напрямку, а потім удар наносить в іншому – назустріч. Удар спрямований в середину стегна, по ребрах або в живіт. Удари колін є основою двобою на ближній дистанції (в клінчі). Існує другий варіант нанесення бічного удару коліном, який використовується під час ведення двобою в хортівці, коли хортингіст бере захват суперника руками за одяг з того ж боку, з якого наносить удар, б'є коліном по дузі та одночасно притримує суперника спрямовуючи його уразливу крапку на удар. Удар коліном збоку використовується на всіх рівнях: у голову, у тулуб та по стегнах.

Бічний удар передньою ногою з одnobічної стійки. Для нанесення удару коліном з одnobічної бойової стійки з передньою ногою перенесіть вагу тіла на задню ногу, винесіть переднє коліно вперед-вверх через бічну траєкторію, нанесіть удар та поверніть ногу у вихідне положення. Такий самий удар ефективніше використовувати із застосуванням пересувань. Наприклад, зробіть від крок назад та швидкісним викидом коліна через сторону нанесіть удар по уразливій крапці. Дуже часто перед виконанням удару застосовуються контролю та захвати суперника за плечі, шию, голову. Реверсним рухом направляючи тіло суперника на удар, можна суттєво збільшити його силу та проникливу здатність.

Бічний удар задньою ногою з одnobічної стійки. Це є надзвичайно потужний та ефективний удар. Він спеціально створений для клінчу, використовуючи його особливості, він для суперника може стати великим сюрпризом. Противник бере захват, але не треба їх збивати убік, а дайте відповідь захватам, зафіксувавши кінцівки противника вгорі. У цей самий момент виконайте штовхання задньою ногою від підлоги, викиньте коліно через бік в уразливу крапку і нанесіть бічний удар коліном збоку по дузі задньою ногою. Ціль ударного руху – нижні ребра та внутрішні органи живота. Можна також збити супернику руки вниз і нанести бічний удар коліном через руки у підборіддя, але така техніка під силу хортингістам, які мають хорошу розтяжку або просто високий зріст. Але при високому зрості також необхідна розтяжка та швидкісно-силові якості для нанесення високого бічного удару коліном задньою ногою. Цей удар можна наносити і не настільки високо. Його метою цілком може послужити зовнішня бічна поверхня стегна.

Бічний удар внутрішньою стороною колінного суглоба. Удар коліном збоку дуже часто наноситься з неповним підніманням вбік стегна. При невеликому відведенні стегна вбік

ударною частиною буде не чашечка колінного суглоба, а його внутрішня сторона. Техніка виконання удару: прийміть однобічну бойову стійку. Виконайте стрибок назад, перенесіть вагу тіла на задню ногу, одночасно згинаючи її в коліні і виносячи через сторону стегно передньої ноги. Виконайте ударний рух коліном. Опорна нога випрямлена в колінному суглобі, а ударна нога – максимально зігнута. Таз виведений вперед, живіт втягнутий, плечі знаходяться на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення плечей, шиї, голови. Задньою ногою також дуже зручно наносити удар. З партнером, наприклад, зустріньте його захвати руками контролем передпліч зверху. У цей самий момент нанесіть удар внутрішньою бічною частиною коліна (медіальний широкий м'яз) збоку по дузі ззовні-всередину. Поверніть ногу у вихідне положення по траєкторії удару і прийміть бойову стійку. При нанесенні удару по тулубу необхідно стежити за тим, щоб не улучити у лікоть суперника, так як внутрішня сторона колінного суглобу може бути не підготовлена до такого міцного зіткнення.

Бічний удар коліном у верхній рівень. Удар коліном збоку в голову наноситься винесенням коліна через сторону високим підніманням стегна. Весь ударний рух виконується зливою технічною дією та посилюється відштовхуванням опорної ноги від підлоги хорта. Навіть не самий досвідчений спортсмен знає про можливість такого удару на ближній дистанції. А значить, входячи в клінч, буде намагатися прикрити голову руками. Довга амплітуда дає можливість вийти із зони ураження простим відкроком назад. Для того, що суперник не уник удару слід контролювати процес захватними діями. Високі удари коліном вимагають довгого відпрацювання, бажано з використанням важкої груші і партнера. Зважаючи на досить амплітудні рухи при недостатньому контролі руху при ударі, атака коліном у голову значною мірою відкриває хортингіста для контратаки противника. Тому слід доводити удари до цілі і під час застосування техніки уважно стежити за маневром суперника.

Бічний удар коліном у середній рівень. Удар коліном збоку по тулубу наноситься відштовхуванням ударної ноги від підлоги, винесенням коліна через бічну амплітуду вперед та направленням ударної частини в тулуб суперника. У кінцевій фазі удару необхідно максимально напружити тіло і кінцівки, а також завдати додаткового імпульсного руху тазом для посилення ударної дії. Під час виконання удару руки необхідно тримати у захваті суперника або перед грудьми із здійсненням реверсивної дії для підтримки рівноваги.

Бічний удар коліном у нижній рівень. Удар коліном у нижній рівень виконується короткою амплітудою та неповністю зігнутою ногою у колінному суглобі. Удар по стегну вимагає ретельного напрацювання. Груша і партнер теж обов'язкові. Без допомоги останнього, хортингісту не так просто буде розібратися в який момент і куди бити коліном. Проблема ще й у тому, що якщо коліно зустріне з блокувальною дією суперника на його виставлений лікоть або таке ж коліно, може бути зведений нанівець ефект удару, а що ще гірше, – може бути отримана травма коліна. Удар коліном по стегну суперника практично завжди виконується у клінчевій захватній ситуації двообою при обопільному захваті.

Бічний удар коліном в стрибку. Під кутом у стрибку коліном бити завжди складніше, ніж прямо. Але такий прийом дає можливість обминути блокування. Удар збоку коліном у голову в стрибку без захвата може ефектним і не вийти, а от у захваті по тулубу збоку – це якраз удар ефективний. При застосуванні удару необхідно вибрати момент, коли суперник підняв одну руку для удару або виконання захвату за шию чи голову, у цей момент треба ударною ногою відштовхнутися від підлоги і швидкісним імпульсним рухом тулуба і тазу викинути стегно в уразливе місце на тілі суперника, направляючи туди коліно. У цьому випадку штовхання також може відбуватися відразу двома ногами, а ударна нога потім злитим рухом виходить на ударну позицію.

Розніжка у стрибку при ударах коліном збоку в реальному двобої практично не застосовується.

6.8.19. Удари ногами в захватній позиції

Під час проведення двообою хортингісти часто обмінюються захватами, і на фоні цього відбувається боротьба за свій атакуючий захват. Для використання зручних положень для нанесення ударів ногами у всіх цих випадках необхідно включати активну роботу тулуба. Якщо почалася боротьба за захват між суперниками, ноги залишаються переважно на підлозі та виконують завдання стійкості, підтримки рівноваги та направлення зусиль. У момент прикладання зусилля та перенесення ваги тіла для опору на одну ногу, інша нога може бути не задіяна і використана для проведення удару. Безперечно, такий удар не може бути у верхній

рівень (у голову), але практично завжди його можна нанести у нижній – по нозі (у стегно, у гомілку), а у деяких ситуаціях, при переході на захват однією рукою на середній дистанції – ефективним може бути проведення бічного удару гомілкою в тулуб суперника.

Удари ногами в одnobічний захватний позиції. При зближенні хортингістів для проведення двобою видається випадок, коли можна захопити фіксуючим захватом руку суперника однією рукою. При цьому випадає ситуація, у якій спортсмен має можливість нанести удар супернику гомілкою у тулуб, а при гарній розтяжці навіть і в голову. По стегну також можна нанести удар і гомілкою і коліном. Така дистанція сама по собі вважається середньою, але контроль над захопленою рукою не надасть суперникові можливості зміститися швидким пересуванням та уникнути ударної атаки. Виконання такої техніки розглядається під час одnobічного захвату: коли один хортингіст взяв атакуювальний захват за зап'ястя руки, а інший не встиг цього зробити.

Удар гомілкою в тулуб у одnobічний захватний позиції. При гарно вивірєній дистанції удар гомілкою по тулубу суперника збоку є ефективним засобом дестабілізації його пересувань, а також спроб захватних дій. Під час проведення удару, захоплену руку необхідно тримати до моменту зустрічі гомілки з ребрами. Винесення ноги для ударного руху може посилюватися не тільки відштовхуванням ступні ударної ноги від підлоги хорта, а й натягуванням захопленої руки рухом на себе, що посилює зустрічне зусилля удару, який необхідно нанести назустріч загального руху суперника вперед.

Удар гомілкою в стегно у одnobічний захватний позиції. Удар гомілкою в ситуації контролюваного захвату руки суперника також ефективно наноситься по внутрішній або зовнішній поверхні стегна. Для цього при контролюванні захопленої руки хортингіст виконує зустрічний імпульсний рух тазу на суперника і у момент розгону викидає гомілку розгинанням колінного суглоба по стегну суперника. Іншу руку, що не задіяна у захваті, необхідно тримати напogотові напроти грудей для виконання оборонного захвату або блокування від можливого удару суперника у голову.

Удари ногами в позиції обопільного захвату. Позиція обопільного захвату між суперниками видається у ближній дистанції або дистанції впритул. Під час боротьби хортингістів за свій атакуючий захват для проведення кидка ноги суперників впираються у підлогу, створюючи стійке положення та опір діям суперника. У такому положенні неможливо зробити амплітудний замах для посилення удару ногою, а також підняти коліно вище пояса для нанесення удару у тулуб, що однозначно є небезпечною та необачною дією, зважаючи на те, що супернику, маючи цільний захват, буде дуже легко протидіяти і він може провести збивання, звалювання, підсічку опорної ноги, підхват під стегно або відхват гомілки і перейде у ефективну атаку. Але у момент обопільного захвату цілком безпечним для виведення з рівноваги буде нанесення швидкісних ударів колінями по середньому і нижньому рівням та ступнями по нижньому рівню.

Удар коліном в тулуб у позиції обопільного захвату. У обопільному захваті боротьбу за захват та змінюючи позицію можна успішно атакувати суперника ударом коліна в тулуб. Для цього необхідно здійснити контролювальний піднімальний рух ліктя суперника або відтиснути лікоть суперника від тулуба і у цей момент нанести удар коліном. Прямий удар коліном наноситься при невеликому нахилі суперника вниз, а бічний удар коліном можна ефективно задіяти по нижніх ребрах або під нижні ребра. Бічний удар наноситься в момент нахилу суперника вбік, причому удар доречно наносити з того боку, у який суперник зробив нахил. При цьому руками можна допомагати немов насунути тулуб суперника на ударне коліно збоку. Після нанесення удару необхідно швидко опустити ногу на підлогу і знову прийняти опору на обидві ноги.

Удар коліном в стегно у позиції обопільного захвату. Якщо обопільний захват не дозволяє відтиснути суперника навіть трохи для нанесення удару коліном у тулуб і суперник знаходиться впритул, у такому випадку до елементів боротьби за захват рукам і підтримання рівноваги тулубом можна з успіхом додавати удари колінями по стегнам. Виконанням зустрічних пострілів колінями по стегнам суперника можна відволікати його увагу від основних дій у захватах і боротьбі, а також, безперечно завдавати забиття стегових м'язів. У момент нанесення удару коліном із захватної позиції впритул або ближньої дистанції необхідно переконатися в тому, що суперник не має атакуюльної переваги, тобто не йде на кидок або не наносить міцного удару. У такий момент краще ногу від підлоги не відривати, а виконати захисні дії, стабілізувати ситуацію, і вже після цього швидко атакувати суперника ударом коліна у стегно.

Підсікальні удари підшовною ступні по гомілці у позиції обопільного захвату. У процесі боротьби за атакуючий захват для проведення кидка хортингісти обмінюються ударами та намагаються вивести один одного з рівноваги. Одним з таких методів виведення з рівноваги є підсікальні удари підшовною частиною ступні по нижній частині гомілки. Великого ударного ефекту підсікальні удари не несуть, але вони працюють у якості розвідувальних швидкісних дій на стійкість суперника на ногах. У момент запеклої сутички навіть невеликого хитання буде достатнім для подальших активних дій. Підсікальні удари в цьому випадку виконуються допоміжною функцією. Вони виконуються як випробувальний елемент на утримання стійкого положення суперником, а також ці удари поступово завдають поранень та забиття передньої та бічної поверхні нижньої частини гомілки суперника.

Прямий підсікальний удар у гомілку наноситься по прямій траєкторії, але розвернутою назовні ступнею. Якщо нога суперника залишилася упертою у підлогу, то гомілка отримала удару, а якщо вибилася назад, то таку ситуацію необхідно швидко використати для подальшого виведення суперника з рівноваги та продовження атаки кидком чи ударами.

Бічний підсікальний удар у гомілку наноситься зовні усередину як по однойменній, так і по різнойменній гомілці суперника. Швидкісні бічні удари по нижніх частинах гомілок над самою поверхнею хорта безперечно грають як відволікальну, так і впливову функцію. Якщо суперник встояв на нозі, то його гомілка отримала ударної дії, але якщо нога піддалася до зрушення – то тут негайно треба переходити до включення силового напорю на тулуб у зворотному напрямку для виведення суперника з рівноваги та продовження атаки іншими можливими способами.

Топтальний удар підшовною ступні зверху вниз по гомілці та підйому ступні суперника. Основна ціль цього удару – гомілку і ступню суперника. Таким ударним рухом ноги зручно наносити швидкісні удари по самим низьким цілям, а також ним можна зупинити атакуючу ногу противника. Удар наноситься зверху вниз-вперед. Амплітуда рухів при ударі зовсім невелика. Це є один з непомітних ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна атакувати суперника, підбираючись до свого атакуючого захвату для проведення кидка.

Техніка виконання прийому. Центр ваги тіла переноситься на одну ногу, яка стає опірною, і злегка зігнутою в коліні. Іншу ногу необхідно відірвати від підлоги, зігнути в коліні, підняти на ударну стартову позицію, ступню та гомілку розгорнути вбік, щоб носок дивився назовні. Нанести удар вперед-вниз по цілі, розгинаючи коліно ударної ноги. Зусилля при цьому необхідно направити до зовнішнього краю ступні. У момент нанесення удару опорна нога виконує імпульсне незначне згинання для посилення удару, і ні в якому разі не розгинається при ударі, що знижує ударний рух, і навпаки надасть супернику момент для атакуючого проведення підсічки й подальшого виведення з рівноваги звалюванням на підлогу хорта.

Удари ногами з захватом атакуючої ноги супротивника. Техніка виконання ударів ногами із позиції, коли захоплена нога суперника, вимагає надто стійкого положення стійки і гарного відчуття координації ударного руху, зважаючи на те, що під час нанесення удару на хортингіста впливає два збивальні фактори:

- додаткова маса ноги суперника збільшує тяжіння та загальне навантаження;
- захоплений у таку ситуацію суперник, намагаючись звільнитися від захвату ноги, своїми рухами впливає на координацію удару, заважає відчутти та виміряти траєкторію руху ударної частини до цілі.

Все це значно ускладнює проведення удару, але якщо після захвату ноги суперника провести швидкі підготовчі дії, що стабілізують позицію, то цілком можливе ефективне проведення ударів у такому епізоді двоюбою. За довжиною важелів при ударі при захваті ноги супротивника можна розрахувати та застосувати удари коліном у тулуб (рідше випадає можливість проведення удару у голову) та удари по опорній нозі, що хортингісти найчастіше використовують для переведення сутички у партер.

Удар коліном з захватом атакуючої ноги супротивника. Удар коліном у момент захоплення ноги суперника проводиться по тулубу (прямою та бічною амплітудою), а також у стегно опорної ноги. Можливість для нанесення удару залежить від місця захвату ноги суперника. Якщо нога захоплена за згин коліна – то це відповідає дистанції для удару коліном у стегно або нижню частину живота. Якщо вдалося вловити ногу суперника гомілкою під паху, то для ефективного нанесення удару коліном необхідно просмикнути захоплену ногу

на себе, і потім провести удар. При захваті зігнутої ноги суперника та піднятті її вгору цілком можливе нанесення удару коліном у сонячне сплетіння, по печінці, селезінці. А якщо вдалося нагнути суперника нижче виведенням з рівноваги або захватом за голову другою рукою та силовим нахилом, то у цьому випадку може навіть пройти сильний удар коліном у обличчя або нижню щелепу суперника.

Удар коліном у тулуб з захопленням атакуючої ноги супротивника. Для виконання удару необхідно стабілізувати стійку, не хитатися, а націлитися на проведення удару. При виконанні підготовчої вправи з партнером працюйте у такій послідовності: прийміть бойову стійку, виконайте захват передньої ноги противника (з його однобічної стійки) і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар переднім коліном у тулуб. Повторюйте удар декілька разів, потім змініть позицію з лівої бічної на право бічну. Підтягуйте ближче до себе захоплену ногу у момент нанесення удару.

Удар коліном у голову з захопленням атакуючої ноги супротивника. Дістати у голову з такого положення значно складніше. Для цього можна використати такі обставини: суперник зробив нахил вперед; суперник падає вперед; вдалося захопити шию суперника другою рукою та нагнути його вперед. Для відпрацювання техніки удару з партнером застосовуйте наступну послідовність вправи: прийміть бойову стійку, виконайте захоплення ноги партнера і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки в голову суперника. В разі, якщо швидкісні підготування до удару проведено, але зрозуміло, що коліно не дістане голови – розпрямляйте ударну ногу та бийте гомілкою або підйомом ступні. Справа у тому, що у момент недотримання суперником стійкого положення такий удар також ймовірно провести. Після закінчення ударного руху нога швидко становиться на підлогу та приймає на себе необхідну частину ваги тіла і приймає стійку опору.

Бічний удар ногою по опорній нозі з захватом атакуючої ноги супротивника. Удар по опорній нозі з захватом ударної ноги суперника має на меті: по-перше – збити суперника з опорної ноги та кинути його таким чином на спину на хорт; по-друге – вплинути ударом на больову крапку (стегно або гомілку). Перше і основне завдання технічної дії виконується за рахунок удару та продовження вбивання захватами рук. При захваті ударної ноги під плече (пахвою) суперник не має стійкого положення для маневрування і робить захисти від падіння роботою тулубом, але його руки представляють велику загрозу. Саме руками суперник може у такій ситуації наносити прямі удари, які допоможуть йому відштовхнутися від атакуючого, а при попаданні й розраховувати на успіх.

Бічний удар гомілкою по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар наноситься передньою поверхнею нижньої частини гомілки з однобічної стійки передньою ногою. При виконанні удару необхідно зручно та щільно захопити ногу суперника (а якщо вона погано захоплена, то пере захопити), винести коліно передньої ноги вперед бічною траєкторією і, розпрямляючи ногу в колінному суглобі, швидко нанести удар по стегну опорної ноги суперника. Удар повинен мати проносний акцент, що в разі залишення суперника на нозі, дасть можливість виправити ці обставини повторним ударом, але разом із звалювальним рухом тулуба. У разі нахилення суперника вперед, можна провести повторний удар гомілкою не у стегно, а в голову.

Прямий удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Прямий удар коліном у стегно у момент захоплення ноги суперника проводиться прямою короткою амплітудою. Коліно ударної ноги при цьому трохи згинається у суглобі, а руки (і та, що тримає ногу, й та, що працює у захваті шиї чи плеча суперника) виконують зустрічний звалювальний рух – просмикування на себе-вбік. Завдяки такому посиленню суперник не тільки не встоїть на одній нозі, а й отримає сильного удару чашечкою або вістрям коліна у передню (внутрішню) поверхню стегна.

Бічний удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар коліном збоку по стегну опорної ноги при захваті ударної ноги суперника відбувається швидкісним викиданням коліна у стегно по бічній траєкторії. Такий удар при щільному захваті можна проводити у повторенні двічі, а то й тричі. Просмикування за захоплену ногу на себе може супроводжуватися міцним обертальним рухом тулуба, що прискорить виведення суперника з рівноваги та падіння його спиною на хорт. При переведенні двобою в партер та опусканні суперника необхідно слідкувати за тим, щоб при обертальному русі тулуба рука, що захопила ударну ногу, не попала під падаючий тулуб і не травмувалася під його вагою.

Підсікальний удар підшвою ступні по гомілці опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар підшвою ступні по гомілці у момент захвата ноги суперника схожий на проведення підсічки під опорну ногу. Різниця тільки у силі удару по нозі. Якщо при виконанні підсічки основною підсікальною частиною є щиколотка ноги суперника і метою є кидок суперника на хорт, то при ударі ступнею по гомілці основною ударно-підсікальною частиною є нижня частина гомілки опорної ноги суперника, а мета поділяється на дві: нанесення ударного збитку по гомілці; збивання суперника ударною дією з опори і опрокидуванням на спину на хорт. Після захвата ноги можна наносити удари ступнею по гомілці неодноразово. Також всі прийоми ударів по опорній нозі можна комбінувати, наприклад, спочатку вдарити коліном по стегну, а потім вдарити підшвою ступні по гомілці та звалювальним рухом тулуба кинути суперника спиною на хорт.

6.8.20. Удари ногами зі стійки по лежачому противнику

Зважаючи на те, що офіційними правилами змагань з хортингу удари ногами по голові лежачого суперника заборонені, у хортингу розглядаються методики підготовки та застосування ударів ногами по лежачому противнику у місця, які є уразливими крапками на його тілі, і по яких дозволено проводити удари: тулуб і кінцівки. По тулубу дозволено наносити удари такі, як і у стійці, а по кінцівках також дозволені всі удари як при двобої в стійці, за винятком заборони нанесення тотальних ударів по руках, які лежать на підлозі хорта. При нанесенні удару зверху по кістці руки, безумовно вона не витримає, так як вона повністю лежить на підлозі хорта, що є м'яким покриттям, та прогнеться у зламному положенні і зламається у місці нанесення сильного удару міцною та важкою ногою. Але існує дія атакуючого ударами ногами по тулубу та ногах доволі широкий арсенал прийомів.

Під час проведення сутичка часто випадають моменти, коли один суперник падає на хорт, а другий залишається стояти на ногах. У цьому випадку нижній хортингіст приймає захисну нижню позицію партеру – перевертається на спину ногами до суперника. У такому положенні нижній спортсмен піднімає ступні ніг у напрямку тулуба та голови суперника, демонструючи готовність до захисних дій, та проводить захисти від ударів верхнього хортингіста. У зв'язку з цим методика хортингу розглядає удари ногами зі стійки по лежачому на спині та готовому до захисту супернику. Удари по лежачому супернику ногами можуть проводитися у розвідувальних діях – щоб перейти у наступ, відкинути ноги нижнього та опинитися у верхній, маючій перевагу, позиції партеру – сидячи зверху на тулубі суперника. Але при вдалім проведенні удару ногою у тулуб можна отримати значну перевагу та відправити суперника у нокдаун або при повному пробиванні й у нокаут. Відповідно до переміщень нижнього, верхній стоячий на ногах хортингіст вибирає зручні ударні позиції та уразливі крапки на тілі суперника. Найбільш часто застосовувані удари ногами по лежачому на спині супернику: удар подушкою пальців ступні по тулубу (по бічних м'язах тулуба та ребрах); удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу (у область серця, сонячне сплетіння, живіт, печінку, селезінку); удар по стегну; удар по гомілці. Крім цього при атакуючій нерідко буває момент, коли доводиться захопити ноги лежачого на спині суперника пахвами (під плечі). У такому моменті можна наносити удари ногами тримаючи лежачого суперника за ноги.

Удари ногами на дистанції по лежачому на спині супротивнику. У момент потрапляння суперника вниз у положення партеру на спину верхній суперник продовжує атакувати та намагається завдати удару ногою. Це відбувається до тих пір, поки хортингісти обидва не переходять у положення партеру. Але до цього часу у верхнього стоячого на ногах хортингіста є перевага у маневреності, за рахунок якої він вибирає уразливі місця на лежачому для нанесення ударів ногами.

Удар по тулубу. Удар ногою по тулубу лежачого суперника наноситься різними формуваннями ступні: подушкою пальців ступні; п'ятою; ребром ступні. В абиякому випадку хортингіст має вицілювати уразливу зону на тулубі лежачого суперника знаходячись біля нього та маневруючи. Окрім ударів ногами спортсмен вибирає сприятливий момент для переміщення щоб сісти на суперника зверху та продовжити атакуючі дії.

Удар подушкою пальців ступні по тулубу. В момент невеликого відхилення ніг від напрямку захисту (від стоячого супротивника) або навмисного відведення ніг у верхнього з'являється можливість нанесення удару подушкою пальців ступні по тулубу лежачого суперника. Удар наноситься прямою або бічною траєкторією, але відповідно до положення суперника. Подушка пальців має потрапити в уразливу крапку бічної сторони тулуба, по

ребрах збоку. Для більш ефективного ураження атакуючий може використати маневр вбік або підкрок таким чином, щоб опинитися збоку від лежачого, і з такого положення (зазвичай під кутом до тіла суперника) позаду стояча нога із бічної бойової стійки виходить на удар через замах. При сильному попаданні у бік тулуба удар призводить до забиття не тільки міжреберних м'язів, а й дихання.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу. При падінні суперника вниз на хорт, стоячий суперник може використати ситуацію і нанести удар ногою зверху по тулубу лежачого супротивника. У момент нанесення удару нога, яка буде атакувати (зазвичай та, що опиняється ближчою до тулуба лежачого) згинається у коліні з можливим підняттям вгору, потім усією силою опускається на тулуб (прямо в уразливу крапку) суперника вдаряючи вниз. У момент зіткнення м'язи ніг, як і всі м'язи тіла, напружені. Рух виконується як одне ціле. Існують варіанти формування ударної частини для проведення цього удару: п'ята, ребро ступні, підшва ступні. При виході на ударну позицію необхідно стежити за тим, щоб лежачий на спині суперник не наніс відповідний удар ногою.

Удар по стегну. Ця техніка проводиться з урахуванням розташування суперника, позиції його стегон, кута (ударного вектора), під яким зручно наносити удар по стегну.

Удар по стегну подушкою пальців ступні. У момент, коли суперник тримає ступні над хортом, його коліна і стегна направлені на стоячого. У такому положенні може пройти удар по стегну збоку подушкою пальців ноги.

Удар по стегну гомілкою. Якщо суперник задирає ноги та піднімає ступні вверх, його стегна набирають невеликий нахил назад, що у свою чергу дає можливість нанесення бічного удару гомілкою по стегну, а також топтального удару підшвою ступні по стегну вперед-зверху.

Удар по стегну ребром ступні. При маючому місце бічному розвороті також може бути ефективним удар ребром ступні по низхідній траєкторії у задню поверхню стегна.

Удар по гомілці. Удар по гомілці наноситься ногою збоку. Якщо гомілки низько опущені, то використовується бічний удар нижньою частиною гомілки по литковому м'язу. Якщо гомілки підняті вверх, у цей момент можна завдати прямого удару подушкою пальців ступні по ікроножному м'язу задньої сторони гомілки. Ці удари не часто застосовуються, зважаючи на ціль малого розміру та її велику рухливість, але якщо лежачий суперник зволікає та тримає ноги у нерухомій позиції, то удари по гомілці можуть завдати йому певної шкоди.

Удари ногами по захопленому за ноги лежачому на спині супротивнику. Часто виникає ситуація, коли стоячому на ногах хортингісту вдається захопити одну або обидві ноги суперника під пахви. У цьому випадку виникає можливість атакувати ударами ногами по тулубу суперника, тримаючи його за гомілки та не дозволяючи вільно змінити позицію.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу захопленого за ноги супротивника. Удар наноситься у ситуації щільного контролю обох ніг суперника під пахви. Як тільки з'явилось відчуття стійкості при контролі ніг, необхідно відразу переходити на ударну атаку зверху по тулубу. Удар наноситься у випадку, коли суперник не прогинається у спині, а навпаки ліг лопатками на хорт. У цей момент ударна нога виходить на удар біля піднятого та підконтрольного стегна суперника, заноситься для удару вверх і опускається вниз ударною частиною на уразливу крапку по тулубу суперника. Удар ефективніше проводиться п'ятковою кісткою по м'яких тканинах живота.

Удар коліном по стегну захопленого за ноги супротивника. Якщо суперник сильними та потужними рухами ніг не дозволяє щільно утримати ноги (а ноги, звісно, сильніші за руки), то у цьому випадку можна впертися коліном у задню поверхню стегна однієї з захоплених та контрольованих ніг суперника, а коліном іншої ноги завдати удару по іншому (різномісному) стегну. Самої пробивної сили такі удари не несуть, але вони, безперечно, виконують контролювальну функцію, не дають супернику зібратися та вільно вийти із захвата. Після нанесення декількох підряд прямих ударів коліном (чашечкою колінного суглоба або вістрям коліна) по задній частині стегна перевернутого догори суперника, можна використати момент, кинути захват ніг та несподівано перейти у верхнє положення партеру – сидючи зверху на суперникові, і вже з нього продовжувати атакувати прийомами партеру.

6.8.21. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому противнику

Окрім захистів блокуваннями та підставками у нижньому положенні партеру від стоячого на ногах суперника, досвідчені хортингісти приділяють багато уваги захисту ударами після падіння або ударам ногами з нижньої позиції. Дійсно, з нижньої позиції неможливо

зманеврувати, набрати необхідну дистанцію та влучити у суперника ногою. Але якщо стоячий спортсмен сам підійшов та ще й необачно нахилився для якихось дій, то у цьому разі виникає можливість нижньому хортингісту завдати удару ногою по уразливій крапці верхнього, стоячого на ногах.

Удар з нижньої позиції по ногах стоячого супротивника. При захисті ногами лежачий на спині хортингіст має зігнуті ноги, якими можна наносити удари. Найближчими цілями для цього є ноги стоячого спортсмена. Удари наносяться п'ятою та підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні).

Удари в гомілку стоячого суперника. Гомілка стоячого на ногах суперника у більшості випадків є найближчою ціллю для лежачого на спині хортингіста, тим більше, що у запеклому пориві атакуювання верхній дещо не звертає уваги на розташування гомілок, зважаючи на те, що вони є у двобої другорядними ударними цілями. Цей момент можна використати для нанесення ударів ногами по його гомілкам.

Удар п'ятою в гомілку стоячого суперника наноситься розгинанням ноги вперед, і при цьому другу ногу необхідно тримати піднятою та зігнутою наготові для захисту та нападу ударом.

Удар підйомом ступні в гомілку стоячого суперника наноситься бічною траєкторією у той момент, коли верхній наблизився на відстань досягнення удару збоку. Удар наноситься по зовнішній або внутрішній стороні ікроніжного м'яза, і ні в якому разі не по передній жорсткій частині гомілки.

Удар у стегно стоячого суперника. Стегно є дуже сильним та захищеним. Воно для лежачого на спині хортингіста може здатися не пробивним при ударі ногою.

Прямий удар ногою у стегно стоячого суперника наноситься п'ятою. Справа у тому, що ноги, знаходячись у оборонній позиції лежачого хортингіста зігнуті приблизно наполовину, і тому для нанесення прямого удару у стегно коліно ударної ноги перед ударом можна додатково не згинати. Це дає додаткові переваги для несподіваного удару. У момент, коли верхній суперник наблизився на дистанцію досягнення удару, нога розгинанням у колінному суглобі направляє ударну ступню п'ятою вперед у стегно.

Бічний удар ногою у стегно стоячого суперника. Стегно уражається підйомом ступні або нижньою частиною гомілки. При атакуювальних діях та наближенні верхнього суперника перед нанесенням удару відбувається невеликий бічний замах зігнутої ноги поворотом тазу та розгинанням ноги у колінному суглобі наноситься удар. Руки при цьому виконують захисні блокувальні або захватні дії і в абиякому разі знаходяться наготові перед грудьми.

Звісна річ, що з нижньої позиції на спині удари по стегнам стоячого суперника не будуть мати абсолютної пробивної сили, зважаючи на те, що у такій ситуації розгін ударної частини замахом ноги або імпульсний рух тулубом і тазом використовується частково. Але удари по стегнам у такому випадку несуть не тільки пробивну, а й відволікальну функцію. Прикладами є ситуації двобоїв, коли після отримання удару ногою по стегну верхній суперник робить помилку і нахилиється у запеклому бажанні атакувати рукою, на що отримує доволі сильний удар ногою у голову.

Удар з нижньої позиції у тулуб стоячого супротивника. Удар у тулуб стоячого противника наноситься п'ятою, ребром ступні – по прямій траєкторії, а подушкою пальців та підйомом ступні – по бічній траєкторії. Техніки нанесення удару залежить від маневру стоячого противника та його позиції тулуба.

Прямий удар ногою у тулуб стоячого суперника наноситься п'ятою та ребром ступні. При нанесенні удару п'ятою, нога виходить прямо на удар, одночасно витягуючи ударне формування – п'яткову кістку вперед. Удар ребром ступні виконується з попереднім невеликим поворотом тазу та розгинанням ноги у колінному суглобі з формуванням ступні та винесенням ребра ступні вперед по ходу руху ноги. Ударними цілями при нанесенні прямих ударів по тулубу є сонячне сплетіння, нижня частина живота, печінка, селезінка.

Бічний удар ногою у тулуб стоячого суперника. При нанесенні бічного удару ногою по стоячому супернику необхідно вкладати силу розгинання ноги та тазостегнового суглоба. Для виведення ноги на ударну позицію тулуб перевертається трохи на бік, для того щоб удар набув бічної траєкторії. Нога при цьому може більш сильніше зігнутися у доударній позиції. Під час нанесення удару ударна нога розгинається і направляє ударну частину в ціль. Зважаючи на кут розташування тулуба суперника та довжину дистанції, вибирається формування ударної частини: або проникливий удар подушкою пальців ступні, або підйомом

ступні. Якщо суперник підійшов ближче ударної дистанції бічного удару підйомом ступні, то удар можна нанести нижньою частиною гомілки.

Удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника.

Прямий удар ногою у голову стоячого суперника. Зважаючи на те, що стоячий суперник від лежачого знаходиться зі сторони ніг, то у разі нахилення для атакування він своїм тулубом задулить траєкторію розгону ударної ноги для прямого удару у голову. Таким чином прямий удар ногою по голові стоячого суперника наноситься у випадках, коли суперник знаходиться збоку від лежачого. У такій ситуації удар ногою виконується по прямій траєкторії формуванням – подушкою пальців ступні, але для стоячого суперника удар буде заходити збоку. Ударна ціль основна – нижня щелепа; додаткова – відкрита частина обличчя (верхня щелепа, ніс) та бічна частина голови (вухо, скроня).

Бічний удар ногою у голову стоячого суперника. Якщо суперник занадто низько нахилився і надає можливість ударити його ногою в голову, то у переважній більшості удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника наноситься по бічній амплітудній траєкторії підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні). Основна ударна ціль при цьому – нижня щелепа, додаткова – обличчя та скронева частина голови (бічна сторона, вухо). Для нанесення удару необхідно швидко визначити необхідне формування ударної частини та з розворотом тулуба винести коліно через бічну траєкторію. Після цього можливим імпульсним рухом тазу викинути стегно у напрямку голови суперника і розгинанням ударної ноги нанести удар. Руки при цьому виконують стабілізуючу функцію, роблять реверсний рух. В ударі задіяне все тіло. В разі успішного попадання, необхідно використати ситуацію, швидко піднятися на ноги та продовжити атакувати ударами руками і ногами, кидковою технікою.

6.8.22. Удари ногами в сутичках партеру

Під час проведення сутички у партері хортингісти застосовують різноманітні маневри, переміщення ваги та зміни положення тіла, ведуть боротьбу за атакуючі захвати і на фоні всього цього проводять ударні дії руками та ногами. Якщо з ударною технікою тут все зрозуміло і зручно, то удари ногами у партері мають певну специфіку проведення. Винятком є те, що застосування ударів ногами в голову під час проведення сутички у партері заборонено правилами змагань з хортингу (окрім випадків, коли лежачий хортингіст наносить удар ногою в голову стоячому на ногах суперникові), і тому, методикою хортингу розглядаються удари в партері ногами по тулубу і ногам.

Загальне поняття про техніку ударів ногами у партері. Удари ногами у партері використовуються у двох положеннях: перше – коли суперник не проводить захватних дій, тобто можна без урахування захватів суперника не сковуючись наносити удари ногами. Такі удари мають назву – добивальних ударів. Саме добивальні удари коліньми, а іноді і ступнею несуть велику нищівну силу та наносять великої шкоди уразливим частинам тіла суперника. Інші удари наносяться з позиції обопільного захвата, такі удари мають бічну траєкторію і зазвичай наносяться п'ятою ззовні усередину. Будь-який удар ногою в партерній сутичці – це складний рух, що складається з поступального напруження всього тіла та різкого силового зрушення ударної частини в ціль по найкоротшій траєкторії. При ударах використовується імпульсний вибуховий рух всього тіла, який тільки можливо розвинути у конкретній ситуації взаємодії між суперниками. Хортингісти при веденні двобою в партері швидко змінюють позиції, обертаються навколо різних осей в різних суглобах і всього тіла в цілому. Удар ногою в партері будується таким чином, що рух ланок тіла і зусилля передаються від тазу на стегно і далі наноситься удар коліном, або – від тазу на стегно, від стегна на ступню і далі наноситься удар п'ятою. Енергія ударної дії від ударної поверхні ноги, що виконує ударний рух, передається на уразливу крапку на тілі суперника.

Ефективність удару ногою в партері складається з цілого ряду чинників: швидкості, досягнутої ударною частиною до моменту контакту з цілью; кількості задіяних в ударі м'язів; зусилля, що розвивається тазом; стійкого стартового передударного положення тіла (горизонтального або під кутом), особливо в момент контакту з поверхнею уразливої крапки. Розрізняють основу техніки ударів ногами у партері та деталі техніки. В основі техніки виділяється провідна ланка – найбільш важлива і вирішальна частина дії. У техніці ударів ногами у партері провідною ланкою є ударний рух ноги. На провідній ланці увага загострюється найбільше. Важливо відзначити, що деталі техніки будь-якої бойової дії є дуже

важливими. Наприклад, деталі техніки добивального удару коліном у тулуб, такі як положення рук або голови, що захищають хортингіста від контратакувальних ударів противника. У процесі вивчення техніки ударів ногами в партері можна виділити ряд відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування ударної рухової навички:

- етап початкового розучування ударної рухової дії (стадія розучування навичок вибору моментів для нанесення ударів ногами у партері, вміння відтворювати техніку удару ногою в партері по супернику в загальній формі);

- етап поглибленого розучування ударної дії (на цьому етапі відбувається уточнення рухового ударного вміння, деталей проведення ударів ногами у партері при часто змінюваних епізодах партерної сутички, і це вміння на цьому етапі частково переходить у навичку);

- етап закріплення і вдосконалення ударів ногами у сутичках партеру (формування міцної і варіативної навички застосування ударів ногами у партері у різноманітних епізодах, а також вдосконалення самої техніки виконання ударів та збільшення їх сили і потужності).

У процесі вивчення техніки ударів ногами у партері рекомендується будувати навчання прийому в рамках першого, другого і тільки частково третього етапів, тобто не домагатися заучування техніки удару намертво (тільки так і не інакше), зважаючи на те, що при проведенні сутички на хорті у партері будуть виникати дуже різноманітні ситуації, обмін захватами з суперником, зміни положень, настільки варіативні, що їх неможливо передбачити, а, отже, шаблонно до них ставитися буде неправильним. Це пояснюється тим, що багато моментів залежить від індивідуальності хортингістів, тому що під час боротьби у партері багато чого залежить від фізичної сили та витривалості (саме спеціальної спарингової витривалості). Домагаючись дуже стабільного і міцного заучування класичного виконання ударів ногами у партері, хортингіст знижує можливість прояву варіативності та індивідуальності в технічному відношенні, здатність змінити техніку ударів ногами із зміною умов і завдань двоюбою у партері. Безумовно, що щільні обопільні захвати впритул, які сковують рухову амплітуду колін, не дозволяють проводити ефективні удари ногами. Але випадають деякі моменти коли застосування ударів ногами цілком доречно. Основні ударні частини ударів ногами у партері: коліно (колінна чашечка та вістря коліна) і п'ята.

Удари коліном в партері

Удар коліном в партері це дуже потужна, ефективна і швидкісна дія, яку практично неможливо заблокувати. Він наноситься по лежачому на спині або на животі суперникові, який не може здійснити захвату, тобто удар наноситься добивальним методом.

Удар коліном зверху по лежачому на спині супротивнику. У момент, коли вдалося звалити противника на підлогу хорта, дух його не зламаний, і він намагається піднятися. У цей момент настав час застосувати добивальну техніку ударів колінями. Притисніть руки супротивника до його тіла і просто впадіння коліном йому на живіт, грудну клітку або нирки. Цей удар виконується по траєкторії зверху-вниз, і він набагато простіше і дієвіше численних заломів і важелів, але після нього необхідно відразу перейти на прийом партеру для утримання, болювого або задушливого захвату. До того ж він не позбавляє хортингіста мобільності, що є доречним в тому випадку, коли спортсмен планує продовжувати атаку сідаючи на суперника зверху.

Бічний удар коліном по лежачому на спині супротивнику. Якщо суперник знаходиться лежачи на спині до нападаючого не ногами, а боком, то в цьому випадку буде ефективним провести бічний удар коліном супернику в тулуб. Удар наноситься після того, як верхньому вдалося впертися обома руками у тулуб лежачого суперника (або однією рукою в тулуб, другою – в хорт, або іншу частину тіла суперника). Після здійснення необхідного контролювального упору рукою на тулуб лежачого на спині суперника, ударна нога відводиться назад на замах та з силою, повертається прямим ударним рухом коліна у бічну частину тулуба суперника. Удар можна повторювати до тих пір, поки лежачий не відреагує зміною позиції. При нанесенні ударів необхідно бути обережним, щоб не пропустити ударів руками чи ногами у голову, надійно фіксувати противника руками, перш ніж встромляти йому в бік коліно.

Удар коліном в партері по лежачому на животі супротивнику. Іноді при переведенні суперника у партер вдається провести ефективну атаку і, тим самим, на долю секунди виключити його пильність. У цей момент суперник, щоб залишити уразливі місця подалі від можливих подальших ударів, перевертається на живіт, затуляючи нижню щелепу долонями рук. Це є дуже сприятливим моментом для нанесення удару коліном у бічну частину тулуба (не по хребту). При

такому угрупованні досвідчений суперник буде перебувати дуже недовго, і значить необхідно не вагаючись та швидко упертися у спину суперника руками, зафіксувати його положення, і з такої позиції нанести акцентований удар коліном включаючи в нього свою вагу тіла та інерцію руху ударної ноги. Основна больова уразлива крапка при ударі – область печінки, бік тулуба та нижні плаваючі ребра супротивника. Удари можна повторювати до моменту зміни суперником положення тіла. Якщо суперник перевертається на спину, слід спробувати сісти на нього зверху в активну атакуючу верхню позицію партеру і продовжувати атакувати.

Удар коліном в тулуб суперника з нижньої позиції. У момент, коли суперник стоїть на колінах атакуючи захватними діями і знаходиться збоку, є можливість нанесення бічного удару коліном дальньою від нього ногою. Для цього необхідно скувати захватні дії рук суперника, відштовхнутися дальньою від суперника ногою від підлоги хорта і після винесення стегна через бічну траєкторію нанести удар коліном по тулубу суперника. Уразливою крапкою може служити бічна сторона тулуба, область печінки, нирок, а також нижні плаваючі ребра. Після нанесення удару необхідно розвернутися до суперника ногами і обхопити його ногами у контролювальний захват за тулуб, що надасть хортингісту додаткових варіантів атакуювання.

Удари п'ятою в партері

Удар п'ятою в партері у тулуб суперника. Удар у тулуб суперника п'ятою наноситься у ситуації, коли вдалося захопити ногу суперника на больовий захват для защемлення ахілового сухожилля. У цей момент активно атакується нога больовим захватом. Але ноги, що тримають між собою захоплену ногу, знаходяться лежачи на тулубі суперника зверху, а у запеклім протистоянні (зазвичай суперник теж проводить атаку на ногу), виходить дуже зручна позиція для нанесення ударів п'ятою зверху по тулубу (а іноді і рукам) суперника. Для нанесення удару нога, яка звільняється після супротиву суперника (обертання та перекачування з боку на бік при проведенні больового прийому на ногу), піднімається над тулубом суперника та опускається сильним швидкісним ударом на больову крапку. Зазвичай це буває сонячне сплетіння, живіт, область селезінки та печінки, також проходить удар зверху по нижніх плаваючих ребрах.

Удар п'ятою в партері у стегно суперника. Удар наноситься у ситуації, коли проводиться утримання зверху, а ноги виконують опорну стабілізуючу функцію. У момент зміни напрямку зусилля, коли суперник намагається перевернутися, його нога впирається у підлогу хорта, а верхній хортингіст може звільнити різноименну ногу, підняти її, зробивши бічний замах та нанести удар п'ятою по бічній поверхні стегна, впертої у підлогу ноги суперника. Такий удар, по-перше завдасть ударної шкоди нозі суперника, а по-друге – зупинить вихід суперника з нижнього положення партеру.

Удар п'ятою в партері у гомілку суперника. Удар п'ятою по гомілці суперника наноситься як із верхнього, так і з нижнього положення партеру.

Удар п'ятою по гомілці суперника з верхнього положення партеру. У момент проведення утримання захватом шиї та тулуба зверху хортингіст щільно тримає нижнього суперника, притискаючи його грудну клітку до своєї. У такому положення нижній спортсмен намагається викрутити тіло з-під захвату, піти з утримання, і, отже, впирається ногами у підлогу для додаткової опори. Тримаючий його зверху хортингіст застосовує всі засоби для того, щоб цьому завадити. Він опутує ноги нижнього своїми ногами обвивальними діями, але іноді для утримання стійкого положення достатньо однієї ноги. Вільну від контролювання дії суперника ногу можна використати для нанесення удару. І, отже, у такому обопільному захваті напроти п'яти верхнього розташовується якраз гомілка нижнього спортсмена. У цей момент для нанесення удару нога відводиться вбік, та сильним швидкісним ударним рухом повертається до гомілки суперника, але не просто падає на хорт для здійснення опори, а вдарає п'ятою суперника по гомілці, а вже потім шукає опору на підлозі хорта. Такий удар не несе нищівної дії, але працює як такий, що впливає забиттям зовнішньої поверхні ікроножного м'яза гомілки та, безперечно, відволікає увагу нижнього спортсмена і дисбалансиє його захисні дії.

Удар п'ятою по гомілці суперника з нижнього положення партеру. Якщо нижній хортингіст зміг обхопити верхнього нападаючого своїми ногами у щільний контролювальний захват, у нього виникає можливість проводити удушення ногами на діафрагму, готувати атакуючі захвати руками для проведення больового прийому на руку, переходити на задущлиивий прийом ногами (трикутник), але при короткочасному звільненні однієї ноги він

може вдарити п'ятою цієї ноги по лежачій на хорті гомілці верхнього суперника. Для цього необхідно зробити додатковий контролювальний захват руками за голову верхнього, притиснути його голову до грудей, а потім швидко підвести ногу для удару, зробити замах та опустити ногу низхідним ударним рухом п'ятою на ікро ніжний м'яз різнойменної гомілки суперника. Під час обміну атакувальними захватами такі удари можуть виконуватися неодноразово, що додатково надасть ударної переваги, а у разі сильного своєчасного попадання – може завдати серйозного пошкодження ударній крапці, яка при піднятті на ноги дасть про себе знати і зробить маневреність супротивника не такою швидкою і спритною як раніше до падіння.

6.9. Методика навчання захисній техніці ніг

Захисна техніка ніг у двобої хортингу дуже різноманітна. Вона включає в себе різні маневрування, пересування по хорту, зміни вертикального положення згинанням ніг у колінних суглобах, ухили перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу, і ще дуже багато варіантів роботи ніг у стійці. Такий же самий обширний арсенал захисних дій ногами, що стосується переміщень у просторі, існує для роботи та координації дій у сутичках партеру. Але окрім пересувань до переліку захисних дій входять технічні засоби виконання захистів ногами такі як: підставки під удари ногами; блоки ногами; контролю коліном та ступнею, які заважають активному пересуванню суперника, а також виконують підготовчу функцію для виведення з рівноваги з продовженням серійної ударної атаки, звалювання або перед здійсненням спрямованої кидкової атаки.

Захисти від ударів ногами також розглядаються у цій роботі. У хортингу прийнято розрізняти п'ять основних видів захистів від ударів ногами:

- захисти пересуванням (кроки назад і вбік, уходи з лінії атаки, відкроки, відскоки, зміни стійки та інші швидкісні маневри);
- захисти рухом тулуба (ухили, відхилити і нирки);
- захисти за допомогою рук (підставки, відбиви блоками всередину та назовні, накладки);
- захисти за допомогою ніг (підставки та блоки ногами);
- комбіновані захисти, що поєднують при виконанні кілька видів захистів.

Той чи інший спосіб захисту залежить від виду удару, від того, якою ногою противник завдає удару, від цілі по якій наноситься удар противником (нога, тулуб або голова). Головну роль у виборі захисту в двобої грають тактичні задуми. Все це дозволяє успішно проводити захисні дії, а також швидко планувати та реалізовувати контратакувальні дії. Надійність захисту дозволяє робити відповідний маневр якомога швидше і впевненіше. Одним з видів захисту є захисти за допомогою ніг.

6.9.1. Загальні принципи блокувальних дій ногами

Завдяки своїй міцності та потужності ноги здатні забезпечити захист підставкою або блоком від самого сильного та небезпечного удару. Основою використання ніг для захисту є підйом зігнутої в коліні ноги і рух назустріч удару за рахунок руху тазу. Така техніка найбільш часто застосовується під час проведення двобоїв у стійці. Для використання техніки захистів ногами існує цілий ряд специфічних принципів, яких треба дотримуватися. Важливо, щоб нога не просто піднімалася вгору. Інакше суперник, побачивши цей підйом, може замість удару просто розгорнути противника і зробити його беззахисним. Ці тактичні моменти необхідно знати і заздалегідь передбачати. Нога повинна виставлятися в сторону (вправо або вліво), причому це виставлення має супроводжуватися невеликим присіданням на опорній нозі. Крім того, якщо нога при цьому не висуватиметься ще і вперед за рахунок руху тазу, то суперник може збити хортингіста з ніг та атакувати у партері. Безперечно, гомілку треба готувати до здійснення захистів та загартовувати. Без забитих місць гомілки, що приймає на себе удар, обійтися неможливо. Але з часом нерви, розташовані на ній, адаптуються до прийняття ударних зусиль, і больові відчуття обов'язково зменшаться. Гомілка людини складається з двох кісток – великогомілкової й малоомілкової, що розташовані паралельно. Великоомілкова кістка масивна й виконує основні опорні функції гомілки і лежить медіально (всередині до середньої лінії тіла), а малоомілкова розташована латерально – зовні. Великоомілкова кістка складається з тіла і двох епіфізів. Тіло великогомілкової кістки тригранної форми з присередньою, бічною та задньою

поверхніми й переднім, присереднім і міжкістковим краями. Усі утвори великогомілкової кістки прикриті м'язами, за винятком її присередньої поверхні та переднього краю, які розташовані безпосередньо під шкірою, а тому їх частіше травмують при блокуванні від ударів ногами. Передній край великогомілкової кістки під верхнім епіфізом переходить у потужну горбистість (місце прикріплення зв'язки наколінка). Великомілкова кістка сама по собі є довгою трубчастою з тригранним проксимальним епіфізом, вона зв'язана із стегною кісткою за допомогою суглоба. Малоомілкова кістка у свою чергу тонка, розташована з зовнішнього боку і безпосереднього зв'язку зі стегною кісткою не має.

Кістки гомілки є дуже чутливими до ударів, але є три способи захистити їх в момент постановки захисту:

- при підйомі ноги назустріч супернику пальці ноги підтискаються вгору, що створює додаткову напругу м'язів, які оточують кістку гомілки, що значно зменшує вплив удару на цю кістку;

- при підйомі ноги піднімаються не тільки пальці, але і стопа. Це створює ще більшу напругу м'язів і дає більш ефективний захист. Однак при цьому підвищується ризик отримання удару по пальцях ноги, що може призвести до їх травмування;

- надійним способом блокування гомілкою ударів ногами є підставка під удар верхньої, найменш чутливою частини гомілки (а якщо вдасться, то вістря коліна). При цьому, однак, зростає ризик отримання удару по коліну, тому застосовувати такий захист слід заздалегідь підготувавши ногу та відпрацювавши координацію захисного руху.

Враховуючи всі анатомічні та фізіологічні особливості блокуючої частини, можна покладатися на те, що захист ногою буде здійснений надійно та без ушкоджень кінцівки. Ступня також грає роль у захисті, але не провідну, а допоміжну. Підставляти під удар кістки ступні дуже часто не рекомендується, зважаючи на те, що вони не є дуже міцними, а також щоб не травмувати гомілковостопний суглоб, який повністю гарантує хортингісту швидкість та маневреність пересувань у двобої.

6.9.2. Підставка гомілки (коліна) назовні від бічного удару ноги в стегно і тулуб

Підставка гомілки під бічний удар суперника є дуже часто застосовуваним прийомом під час проведення двобою. Вона виконується швидкісним підйомом коліна вперед-вбік та виставленням зовнішньої сторони гомілки у зустрічному напрямку удару. Такий винос гомілки в чомусь нагадує винос атакуючої ноги для високого удару, амплітуда якого є середньою між прямим і бічним. Різниця в тому, що коліно згодом не розгинається, а навпаки, максимально напружується для створення міцної підставки, що зовсім не заважає після успішної підставки з того ж самого положення завдати у відповідь прямого чи бічного удару ногою. Водночас, стегно від нижнього бічного удару «лоу-кіка» можна захистити підворотом ноги всередину, підставляючи під удар м'яз задньої сторони стегна. При цьому важливо контролювати обертальний рух тулуба, щоб не розвернутися до супротивника спиною, даючи йому широкі можливості для захватної атаки з легко передбачуваними наслідками. Початкове положення при виконанні підставки: однобічна бойова стійка, руки в бойовому положенні, голова – прямо. Початок руху виконується перенесенням ваги тіла на позаду стоячу ногу з подальшим підніманням коліна передньої ноги по діагоналі вбік. Гомілка і ступня розслаблені, а тулуб, руки і голова знаходяться у вихідному положенні. Рухом тазу і зігнутою в коліні передньою ногою хортингіст виконує підставку для блокування удару ногою по стегну зовнішньою стороною гомілки по дузі назовні-вверх. У момент фіксації слід напружити м'язи ноги й тулуба, особливо косих м'язів живота. Під час проведення підставки опорна нога згинається в коліні і тулуб подається трохи назад (відхиляється реверсним рухом всього тіла), дозволяючи блокуючу ногу винести якомога ближче до удару і тим самим з більшою надійністю парувати можливий удар. Ступня і пальці ніг розігнуті та натягнуті. Після виконання вправи необхідно повернутися у вихідне положення.

Підготовчі вправи для проведення підставки гомілки:

У стійці та лежачи на спині (поперемінно) – кругові рухи зігнутою в коліні ногою зсередини-назовні. Варіанти виконання імітаційних вправ для вдосконалення підставки гомілкою з опорою біля гімнастичної стінки і без опори із збереженням рівноваги:

- стоячи у бойовій стійці перед дзеркалом;
- стоячи на одному коліні;

- виконання блоку за розподілом: прийміть ногу в блокувальне положення, виконайте блок гомілкою по дузі, поверніться у вихідне положення;
 - розслаблене виконання підставки;
 - напружене, злите виконання підставки;
 - виконання підставки в швидкісному бойовому темпі;
 - виконання підставки з різних стійок попереду та позаду стоячою ногою;
 - виконання імітації підставки з різних стійок у поєднанні з вільними пересуваннями по хорті.
- Характерні помилки при виконанні підставки гомілки:
- недостатньо швидкий підйом коліна і стегна;
 - занадто завалений тулуб вбік, що дисбалансиє стійку і заважає її стійкості;
 - до моменту блокування гомілка і ступня занадто напружені;
 - під час виконання блокування руки, тулуб або голова змінюють своє положення;
 - відсутня напруга м'язів ноги і тулуба в момент блокування;
 - недостатній замах блокуючою ногою, що зменшує зону захисту;
 - немає контролю поглядом, руки закривають очі для обору суперника.

6.9.3. Блок гомілкою (коліном) всередину від прямого удару ноги по внутрішній поверхні стегна

Блок гомілкою (коліном) всередину виконується швидкісним внутрішнім збиванням прямого удару ноги чи коліна суперника в тулуб або в стегно.

Початкове положення при виконанні технічної дії: однобічна бойова стійка, руки знаходяться в бойовому положенні біля підборіддя, голова прямо. На початку руху необхідно перенести вагу тіла на позаду стоячу ногу, одночасно піднімаючи коліно передньої ноги всередину-вверх до упору. Гомілка і ступня розслаблені, тулуб, руки і голова знаходяться у вихідному положенні. Рухом тазу і зігнутою в коліні передньою ногою хортингіст виконує блок внутрішньою стороною гомілки по дузі всередину. У момент фіксації слід напружити м'язи живота і ноги, тримаючи тулуб, руки і голову у вихідному положенні, а погляд прямо перед собою – на суперника. Після виконання вправи повернутися у вихідне положення.

Характерні помилки при виконанні блоку гомілкою всередину:

- хортингіст змахує всередину удар блоком не гомілкою, а ступнею;
- під час виконання блоку підстава опорної ступні ковзає по підлозі;
- опорна нога занадто згинається в коліні, а ступня опорної ноги вивертається назовні.

Цей блок призначено для відбивання ударів ноги або коліна суперника в живіт і у стегно. Як правило, продовженням є удари руками або іншою ногою з розворотом через спину заднім чи зворотнокруговим ударом по ходу збивання удару суперника блокувальним рухом ноги всередину.

6.9.4. Захисні дії ногами в позиції обопільного захвату

В моменти, коли хортингісти ведуть боротьбу за захвати, беруть попередній захват – між ними виникає захватна дистанція, яка позначається як середня. Коли хортингісти тримають обопільний захват, між ними існує ближня дистанція, а коли їхні тіла торкаються під час боротьби одне одного – така дистанція у хортингу зветься дистанцією впритул. Звісно, що захисні та атаквальні дії ногами у них є можливість виконувати тільки на захватній середній та ближній дистанції, так як коли тіла торкаються впритул, то перші рухові суглоби ніг – тазостегнові, блокуються близьким упором тіл спортсменів.

Захисні дії ногами на середній захватній дистанції. У цьому положенні дистанція дозволяє наносити бічні удари ногами (гомілкою) по стегнам та тулубу під руки, прямі та бічні удари коліном у стегно і тулуб. Відповідно до можливостей хортингістів на даній дистанції виконуються підставки та блоки ногами, які мають специфіку ближнього двобою та бувають декількох різновидів: жорсткий блок гомілкою, який ставиться перпендикулярно ударній кінцівки суперника; відбив ударної кінцівки всередину; відбив ударної кінцівки назовні; блок-підставка; блок обвивальний; блок, що переходить у контратаку. Відповідно, кожен з них може бути застосований як різновид захисту ногами. Удари ногами можна також блокувати різними частинами своєї ноги. В якості блокуючої частини виступають: ребро ступні зовнішнє; ребро ступні внутрішнє; зовнішня поверхня гомілки; внутрішня поверхня гомілки; передня поверхня гомілки; стегно (виконує блокувальний рух назустріч удару ноги).

Всі різновиди підставок та блоків виконуються будь-якою частиною ноги, так що у хортингіста виходить дуже багато варіантів, як він може поставити блок ногою. Тоді як способів вдарити ногою, особливо в ситуації звичайного обопільного захвату, не багато. Якщо на середній захватній дистанції може бути виражена однобічна (лівобічна або правобічна) бойова стійка, то на ближній захватній дистанції боротьба ведеться у бойовій фронтальній стійці, точніше кажучи – позиції швидко змінюються підтримуючи рівнобічний принцип атаки та оборони. Варіанти блоків-підставок ногами на середній захватній дистанції у однобічній бойовій стійці:

- підставка-блок гомілкою передньої ноги на нижньому рівні;
- підставка-блок гомілкою задньої ноги на нижньому рівні;
- підставка-блок гомілкою передньої ноги на середньому рівні;
- підставка-блок гомілкою задньої ноги на середньому рівні.

Відпрацювання захисту. Тренування цих видів захисту проводиться з партнером обов'язково з використанням протекторів на гомілки, що зменшують больові відчуття (вельми значні особливо для початківців). При цьому руки (навіть якщо удари наносяться тільки по стегнах) повинні завжди приймати захвати партнера, вести боротьбу та продовжувати підбирати свій атакуючий захват. Удари при вивченні повинні наноситися по двох можливих рівнях (стегну, тулубу), щоб можна було навчитися поєднувати одночасне використання захисних функцій і рук, і ніг.

Навчальний двобій з партнером ведеться таким чином, що хортингісти по черзі обмінюються ударами однією і тією ж однойменною ногою, наприклад, лівою, ставлячи підставки та блоки ногами. При бажанні, можна обмежувати висоту ударів, наприклад, проводити їх тільки по стегнах, або тільки по тулубу. Інше завдання навчального двобою для відпрацювання захистів ногами може виконуватися шляхом послідовного переходу від захисту, наприклад, від серії ударів або зв'язки, до атаки партнера, який в свою чергу, повинен поставити захист на всю комбінацію ударів. При цьому для запобігання звички завантажувати передню ногу і вести двобій на занадто близькій дистанції рекомендується частину двобоїв проводити з дозволом використання прямого удару коліном у тулуб (введення спеціальних завдань на умовний двобій).

Для швидшого освоєння техніки постановки блоків ногами рекомендується також проведення навчального двобою на місці без пересувань, і при цьому хортингіст, який захищається, відображаючи атаки партнера, не має права змінювати своє місце розташування (або взагалі міняти стійку з лівобічної на правобічну). При цьому йому дозволяється лише оборонятися ногами, а також використовувати прямий удар коліном для утримання суперника на певній дистанції. Різноманітні завдання надаються за умови, якщо партнери не розчіплюються один від одного, а ведуть захватну боротьбу на фоні атакуючих і захистів ногами.

Захисні дії ногами на ближній захватній дистанції. Зовсім інша специфіка захисних дій ногами починається з моменту зближення хортингістів у ближню захватну дистанцію. На цій дистанції можуть проводитися підвороти тулуба на кидок, захвати за шию і передпліччя, а іноді й спину суперника. Арсенал ударів ногами, що можна наносити з ближньої захватної дистанції значно зменшується: прямі та бічні удари коліном у стегно; прямі та бічні удари коліном у тулуб; тотальні удари ступнею зверху вниз по гомілках і ступнях. Відповідно до такого скороченого арсеналу ударів, захисні дії ногами також набувають певної специфічної скороченості амплітуди:

– захисні рухи гомілкою виконуються не вперед, а убік; блоки (зрушення ударної кінцівки вбік) перетворюються на підставки (підставлення гомілки під удар); рухи тазу вперед для контролю рівноваги виконуються з присіданням на обидві ноги. Якщо суперник відтягує тулуб назад або робить крок назад, тоді може виникнути можливість під удар виставити жорсткий блок гомілкою перпендикулярно ударній кінцівці. Часто жорсткий блок ногою роблять у відповідь на бічний удар ногою у стегно (лоу-кік). Якщо є можливість, то на ближній дистанції можна підняти ногу та заблокувати бічний удар ступнею. Так, ступня – це орган, який набагато краще зник тримати удар, але для цього вона має бути напружена та витягнута по ходу розгинання ноги. Але блок гомілкою проти бічного удару ногою у стегно, хоч і є небезпечним, поширений набагато ширше, ніж жорсткий блок ступнею. Це тому що його простіше робити простим підняттям ноги. Блокуючи ступнею потрібно цілитися, а значить, тренуватися набагато більше. Але все це відбувається, якщо суперник відійшов на

крок. Зазвичай він намагається нав'язати свій захват і свою боротьбу, і навпаки не відходить, а наближається у дистанцію – стає впритул. Таким чином на ближній дистанції застосовуються технічні дії захистів ногами, які своєю траєкторією відповідають амплітуді наносимих ударів. Такими захисними діями ногами є:

- бічна підставка гомілки від бічного удару в стегно та в тулуб;
- пряма підставка-упор коліном під прямий удар коліном в стегно та в тулуб;
- бічна підставка-упор коліном під бічний удар коліном в стегно та в тулуб;
- пряма підставка-упор ступнею під підсікальний удар внутрішньою частиною ступні в гомілку;
- випереджальні контролює ступнею, гомілкою, стегном і тазом.

Захисні дії ногами на захватній дистанції впритул. Захватна дистанція впритул, відповідно до своєї близькості та обопільного захвату і торкання тіл хортингістів, не дозволяє проводити навіть мало амплітудні удари ногами. Натомість прийоми боротьби в ній проходять дуже часто і ефективно. У цій ситуації хортингісти використовують всі можливі важелі для збивання суперника з ніг та переведення двообою у партер. У зв'язку з цим вони виконують підвороти на кидок, захвати за шию та скручування, прихвати плечей ззаду та просмикування на себе, намагаються пройти у ноги та провести кидок захватом стегна. При такій цільній боротьбі використовуються удари руками, що значно підвищує маневреність спортсменів, варіативність атакуючих та захисних дій. Але попередні та оборонні захвати руками не дозволяють здійснювати всі можливі маневри. Все що може виконати хортингіст ногами у захваті впритул – це випереджальні контролює ступнею, гомілкою, стегном і тазом. Така техніка ефективно виконується хортингістом, якщо у нього гарно розвинене відчуття взаєморозташування ніг, тулуба, рук суперника по відношенню до себе. Контролює всіма частинами ноги виконуються для придання упору на дію суперника, щоб знівелювати його намагання провести кидок або вивести хортингіста з рівноваги. Основна мета проведення випереджальних контролів ногами – підтримка та збереження стійкого положення бойової стійки під час обопільного захвату. Ефективно та потужно проведений випереджальний контроль ногою може з успіхом перейти у атакуючу дію виведення з рівноваги суперника, звалювання або навіть проведення кидка суперника спиною на хорт.

6.9.5. Основні поняття про захист ногами в положенні лежачи на спині

Техніка виконання захисних дій ногами лежачи на спині в ситуації партеру при атаках стоячого на ногах суперника включає в себе підставки гомілкою під бічні удари і удари зверху ногами суперника та упори ступнями у тулуб та стегно суперника. Захист ногами в положенні лежачи проводиться з положення лежачи ногами до суперника. Під час двообою дуже часто існує ймовірність падіння зі стійки на підлогу хорта, переведення ходу двообою з верхнього варіанту (стоячи на ногах) у нижній варіант (боротьбу у партері – лежачи). У цьому випадку особливо важливим є момент падіння, який треба зробити безпечним, щоб супротивник не завдав несподіваних ударів. Якщо суперник залишився стояти на ногах, найбільш вдалим варіантом буде швидкісне переміщення на підлозі: перекид, перекат, угруповання для можливого повернення на ноги, прийняття вертикального положення. Якщо ж противник не дає можливості піднятися і контролює ситуацію, потрібно постаратися зайняти таке положення, щоб ноги були направлені в його бік. У такому положенні є можливість нанести удар ногою в гомілку або стегно противника, а у разі його наближення чи нахилу – у голову. Необхідно пам'ятати також про те, що гарним засобом захисту є зігнуті в колінах ноги і направлені підощвами на суперника.

Основна захисна позиція лежачи на спині

При падінні на хорт перше, що необхідно зробити – оцінити можливість швидкого повернення на ноги, а якщо такої немає і суперник контролює кожний рух, намагаючись провести удари руками та ногами, слід прийняти найбільш безпечну позицію для оборонних дій. Такою позицією є позиція лежачи на спині ногами до суперника. Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей, лікті притисніть до тіла, а руки тримайте перед обличчям. Використовуйте руки і лікті, щоб обернутися на спині, направивши ноги на супротивника. Таким чином основні вразливі зони будуть захищені, і до того ж завжди можна обернутися швидше, ніж супротивник встигне обігнати нижнього хортингіста навколо.

Прагніть тримати одну ногу так, щоб нею у будь-який момент можна було нанести прямий удар, тобто зігнутою у колінному суглобі та напготові. Основні цілі – гомілка, стегно, а додаткові – тулуб і голова. Не треба думати, що суперник дасть можливість легко нанести удар з нижньої позиції по середньому чи верхньому рівнях. Друга нога може знадобитися, щоб продовжувати обертання. Не забувайте частіше міняти ноги та постійно стежити за пересуваннями і маневрами суперника, а також уважно контролювати дистанцію і при занадто небезпечному наближенні намагатися відсунутися назад або використати елемент облудної атакуючої дії партеру – зробити імітацію атаки ногами по гомілці для того, щоб суперник відскочив на крок назад.

Коліна у нижній позиції на спині повинні бути досить високо, щоб захистити живіт, а голова припіднята (підборіддя притиснуте або знаходиться біля грудей), щоб контролювати пересування суперника. На стрибок нападаючого слід реагувати зустрічним ударом ногою в стегно або живіт, а якщо суперник нахилився – то у голову. Точно так само можна зупиняти удари ногами – ступнею в гомілку атакуючого. При проведенні абияких дій, необхідно завжди повертатися у вихідне положення лежачи на спині, окрім ситуації, коли швидко виникла можливість підвестися на ноги. Такий момент упускати не треба.

Існують прийоми – це кидки, за допомогою яких можна збити з ніг стоячого супротивника. Ці кидки безумовно виконуються зачепами та захватами ніг суперника, і їх слід виконувати різко, розвиваючи вибухову силу. В іншому випадку, противник встигне підготуватися і докрутити захоплену ступню так, щоб зусилля нижнього не принесли результату. При першому ж зручному випадку намагайтеся встати, щоб продовжити двобій в стійці, де буде набагато більше тактичних можливостей для перемоги над суперником.

Пересування у положенні лежачи на спині

Для ефективного захисту ногами від стоячого противника застосовується вихідне положення, при якому коліна ніг зігнуті, а ступні направлені вбік суперника. Ймовірні пересування у такій позиції (нижній позиції партеру):

- пересування штовхаючись кінцівками (п'ятами, ліктями, долонями) лежачи на спині;
- повороти на спині (зміна напрямку позиції обертання на маневр суперника);
- вставання вперед на ноги;
- перекид через голову назад;
- перекид через бік;
- бічне угруповання з прийняттям опори на руки.

Для наведення приклад ведення захисних дій у двобої з положення лежачи на спині наведемо наступну ситуацію: хортингіст лежить на спині, а атакуючий починає атаку намаганням дістати ударом рукою в голову; нижній зі спини швидко перекачується на лівий бік, штовхаючись правим ліктем та спираючись на передпліччя лівої руки, потім зігнуто в коліні праву ногу витягає бічною траєкторією та розгинає вперед у напрямку голови верхнього спортсмена і таким чином наносить удар у голову. У ситуації, коли верхній розташований не настільки близько, або він відскочив, уникаючи удару по гомілці, у такому випадку дії нижнього: штовханням правого ліктя перевернутися на лівий бік, а праву ногу перекинути через ліву і зігнути в коліні. Права рука при цьому ледве зігнута в лікті і використовується для захисту правого боку і голови. Якщо суперник зволікає на якусь долю секунди, необхідно швидко перенести таз на ліву гомілку і піднятися на ноги. А також з бічного перекиду можуть бути виконані такі типи переміщень як: перекид з боку на інший бік; переворот назад через ліве плече; вихід в стійку за рахунок кругових махових рухів ногами, і, звісно, нанесення удару у гомілку верхнього розгинанням правою зігнутою ногою, що у даному угрупованні знаходиться зверху лівої. З позиції лежачи на спині при активному пересування на бічну сторону тулуба можливі також різні варіанти атакуючих дій, а швидко виставлена вперед нога може виконувати оборонні та облудні функції: зачепи, упори тощо. Прямою ногою, що виставлена через бічну траєкторію, можна проводити зачепи ніг супротивника. Зігнутою ногою через бічну траєкторію можна проводити атаку стороннім ударом ребром ступні у гомілку, стегно або тулуб суперника. У момент пересування назад лежачи на спині при високо винесеному коліні через ту ж бічну траєкторію можна нанести бічний удар підйомом ступні в голову суперника. Уміння правильно використовувати захисні позиції, переміщення і атакуючу техніку дозволяє з успіхом вести двобій в положенні лежачи. Ведення двобою

в положенні на спині можна використовувати і в разі отримання легкої травми ноги (забою тощо), яка вимагає короткочасного відновлювання і не дозволяє швидко знову прийняти високу стійку або в двобої з супротивником, значно переважаючим за силою чи зрістовими параметрами, а також з використанням інших тактичних задумів. При здійсненні пересувань у партері лежачи на спині неабияку роль грають такі фізичні якості хортингіста як спритність (координаційні здібності) та швидкість. Практика проведення змагань з хортингу показує, що хортингісти, які мають високий рівень цих фізичних якостей можуть швидко змінювати ситуацію двобою та взаємоположення з нестабільного та небезпечного на переважне та атаквальне.

Дистанція до стоячого суперника з положення лежачи на спині

Під час проведення сутички партеру за методикою хортингу розрізняються чотири види дистанцій:

- дистанція партеру без контакту;
- дистанція середнього партеру;
- дистанція ближнього партеру;
- дистанція партеру впритул.

З позиції лежачого на спині у захисті хортингіста ситуація ведення двобою у партері повністю залежить від дистанції на якій знаходиться стоячий на ногах противник. Якщо він на дистанції ударів ніг, то від нього якийсь час можна відбиватися ногами. Якщо на дистанції колін, то треба віджимати і володіти навичками боротьби в партері. Якщо сидить зверху (а в цьому варіанті його удари в голову дійсно небезпечні) потрібно вміти скидати його з себе та самому переходити до атаквальних дій. Але якщо суперник увійшов у захватно-ударну дистанцію партеру впритул – опинився лежачим зверху, то тут справа небезпечна, необхідно використовувати всі методи, швидко виходити з цього положення, бо зазвичай така ситуація призводить до повної витрати сил та все рухається до поразки.

Дистанція партеру без контакту. Така дистанція партерної сутички характеризується тим, що один хортингіст лежить на спині у захисній позиції, а другий знаходиться у стійці на ногах і маневрує пересуваннями навколо нижнього, підбираючи момент для атакування і входу в контакт з нижнім.

Дистанція середнього партеру. Ця дистанція характеризується тим, що стоячий на ногах хортингіст захопив ноги лежачого, намагається наносити удари ногами та руками, веде боротьбу за захват, але знаходиться на ногах у стійці, і не переходить у ближній партер.

Дистанція ближнього партеру. Це основна ударно-захватна дистанція сутички партеру, у якій проводяться всі основні елементи боротьби в партері. Ведення сутички характеризується обміном ударами і захватами або одностороннє нанесення ударів та здійснення захватів, проведення больових прийомів та інших атак з різних атаквальних положень лежачи збоку або сидячи зверху на противникові, але тіла спортсменів не щільно притиснуті одне до одного, що дозволяє застосовувати широкий арсенал технічних і тактичних задумів.

Дистанція партеру впритул. На дистанції партеру впритул хортингісти знаходяться у положенні притиснення тілами та щільного обопільного або одностороннього захвату за шию або тулуб суперника. У такій ситуації проводяться основні задушливі прийоми, вузли ліктя, утримання суперника на хорті разом із застосуванням можливих коротких ударів руками у голову.

Всі дистанції партеру під час ведення боротьби можуть швидко змінюватися відповідно до мінливих епізодів двобою, завдань атакування та оборони, проведення коронних прийомів партеру для отримання перемоги над суперником проведенням ефективного удару (нокауту або нокдауну), утримання, больового або задушливого прийому.

6.9.6. Варіанти захистів ногами у положенні лежачи на спині

Не виключена можливість, що під час проведення двобою в результаті застосування супротивником атаквальних дій або ж внаслідок необережного пересування під час протиборства з ним, хортингіст втратив рівновагу і впав. Якщо противник стоїть на ногах і б'є, більше того, повалив на хорт і можливості піднятися на ноги немає, а сили вже кінчаються, то порятунок для спортсмена існує в нижній захисній позиції лежачи на спині: коліна зігнуті і прикривають живіт, голова опущена до колін так, що обличчя майже притиснуте до них,

долоні біля підборіддя, а руки зігнуті в ліктях і прикривають голову, або долоні опущені нижче, а лікті прикривають боки. Ще один варіант цієї позиції, але при необхідності повного затулу: одна рука, з того боку, на якому лежимо, обхоплює голову так, що кулак лежить майже у потилиці, а лікоть прикриває очі й обличчя в цілому, друга рука, зігнута в лікті, захищає плече і живіт. Спина, з боку якої легкодоступні нирки, на жаль у цьому затулі залишиться відкритою, але тут вже нічого не поробиш. Серед цього потоку ударів необхідно вилучити момент, розвернутися по колу таким чином, щоб повернутися до суперника ногами і підняти ноги на нього ступнями вперед.

Підставки гомілки під удар ногою в тулуб з позиції лежачи на спині

У ситуації, коли верхній (стоячий на ногах) хортингіст вицілює уразливі місця на тілі нижнього, він намагається нанести влучний удар ногою в тулуб (зазвичай, ноги нижнього залишаються без уваги). В такі моменти використовується захист підставками гомілки під удари ногами. Найбільш ефективні у такій ситуації удари ногами:

- удар ногою зверху в тулуб;
- бічний удар ногою в тулуб.

Проти цих ударів застосовується відповідна технічна дія гомілкою – підставка під удар. Підставки гомілки використовують двох варіантів: пряма підставка гомілки під удар ногою зверху в тулуб; бічна підставка гомілки під бічний удар ногою в тулуб.

Пряма підставка гомілки під удар ногою зверху в тулуб. Якщо стоячий суперник зманеврував вбік від нижнього і опинився збоку його тулуба, в такому випадку для нього випадає зручна позиція для нанесення удару ногою зверху по тулубу (в живіт, сонячне сплетіння, область серця). В разі нанесення суперником удару ногою зверху п'ятою, підшвою або ребром ступні, нижній хортингіст затуляється гомілкою зігнутої ноги, що знаходиться збоку від атакуючого (зразу обома ногами затулятися не рекомендується). Підставка гомілки розташована над тулубом лежачого на спині хортингіста, коліно при цьому повністю зігнуте у суглобі. Друга нога, яка не задіяна у захисті, виконує завдання опори об хорт і знаходиться впертою у підлогу, а руки при цьому працюють як оборонний затул голови, але готові для здійснення захвату за ударну ногу суперника.

Бічна підставка гомілки під бічний удар ногою в тулуб. Коли суперник змістився вбік і йому вдалося вийти на ударну позицію бічного удару ногою в тулуб (знаходиться збоку від лежачого), і проводить атаку ударом ноги по ребрах, в цьому випадку необхідно винести гомілку вбік назустріч ударному руху атакуючої ноги. Коліно при цьому розвернуте в сторону атакуючого. Руки знаходяться перед обличчям, але не затуляють обзору. Друга нога знаходиться у замаху напоготові для нанесення удару по голові або тулубу наближеного суперника.

Захисні упори ступнею та гомілкою з позиції лежачи на спині

Під час переходу із дистанції партеру без контакту з атакувальними діями на дистанцію середнього партеру стоячий хортингіст намагається провести удари ногами, а також прорвати захист і наблизитися до тулуба і голови лежачого з ударними атаками рук. У такій ситуації нижній хортингіст може зупинити рішучий рух суперника упором ступнею або гомілкою в груди, живіт або стегно.

Упор ступнею в живіт суперника з позиції лежачи на спині. При намаганні прорвати захист нижнього стоячий на ногах хортингіст впливає захватами на ноги лежачого, намагається підійти на ударну зручну дистанцію і завдати ударів по лежачому. В цьому випадку існує ефективний прийом зупинки атакувального напору стоячого супротивника. Під час нанесення удару ногою в тулуб з нижньої позиції хортингіст не повертає ногу назад у зігнуте оборонне положення, а залишає ногу впертою у живіт суперника та стримує ногою його прорив на середню та ближню дистанцію партеру. Інша нога, зазвичай, наносить зустрічні удари або знаходиться зігнутою напоготові для проведення удару.

Упор ступнею в стегно суперника з позиції лежачи на спині. Якщо суперник витягнув тіло вперед, намагаючись завдати удару рукою в рукавиці у голову нижньому, і упори ступнею в живіт його не зупинили, в такому випадку зручним буде переключити упори ступнею на стегна суперника, стримувати його напирання, діяти зміною упорів ступнями то однією ногою, то іншою, а по ходу застосовувати оборонні захвати та удари руками по голові.

Упор гомілкою в груди суперника з позиції лежачи на спині. Якщо супернику вдалося прорвати оборону нижнього на середній дистанції партеру і він намагається перейти на дистанцію ближнього партеру, то ні упори ступнями в живіт, ні упори ступнями у стегна результатів не дали. Тепер суперник, що зверху, має змогу доставати нижнього ударами руками у голову, брати атаквальні захвати. У цьому випадку існує ще інший різновид упорів, який стримує натиск атаквальних дій. Це упори гомілками в груди суперника з позиції лежачи на спині. У момент наближення та спроби захопити руки, шию, нижній хортингіст підтягує коліно ноги до своїх грудей і виставляє упор гомілкою у груди суперника. Упор відбувається верхньою частиною передньої поверхні гомілки або прямо вістря коліна. Напираючого суперника необхідно відштовхувати від себе розгинанням впертої ноги, а по ходу виконання упору здійснювати сковування захватами рук суперника і не давати можливості наносити удару у голову руками.

6.9.7. Захвати ногами в партері лежачи на спині

Під час ведення сутички в партері дуже велику роль грає правильна робота ніг. Ноги в партері можуть бути задіяні як для опорних завдань, так і для захисних. Лежачи на спині хортингіст може обхопити ногами тулуб, а також ногу суперника.

Захват ногами тулуб суперника лежачи на спині. Під час оборонних дій хортингіст, лежачи на спині, намагається захватити суперника у контролювальний захват тулуба обома ногами і узяти під контроль його переміщення та маневри тулубом у партері. Якщо захват проведено щільно та зручно, він із захисного швидко перетворюється в атаквальний, і вже суперник, який намагався атакувати, починає думати за оборону. При здавлюванні ногами можна атакувати як шию, так і тулуб супротивника. Найлегше цей захват здійснюється, якщо суперник провів кидок із захватом обох ніг і при падінні опинився якраз між ногами. Охоплювати тулуб суперника ногами потрібно нижче грудної клітки, там, де закінчуються ребра. Після охоплення необхідно схрестити ноги у супротивника за спиною, для чого слід зачепитися ступнею однієї ноги за гомілку другої. Одночасно захватом за шию або голову потрібно притиснути до своїх грудей його голову, щоб він не зміг піти від подальшого болювого захвату. Як тільки противник зафіксований у захваті, треба сильно і різко стиснути стегна, випрямляючи зчеплені у нього за спиною ноги. Одночасно необхідно зрушити стегна вниз до тазу супротивника і прогнутися в попереку. Якщо стиснення буде достатньо сильним, противник відчує вплив на діафрагму, що саме по собі сприятиме збиванню дихання суперника. Існує другий варіант цього ж прийому, коли суперник знаходиться до хортингіста спиною або на боці. В цьому випадку потрібно обхопити його стегнами і схрестити ноги спереду, а руки передпліччями охоплюють шию і атакують задушливим захватом. При захваті треба виконати те ж саме, напружити стегна і випрямити ноги, далі прогнутися в попереку. Такий прийом також впливає на діафрагму суперника і збиває дихання.

Захват ногами ноги суперника лежачи на спині. В момент проведення утримання зверху або захватом шиї і тулуба (діагональний захват зі сторони ніг), суперник розташовується у зручну позицію і розставляє ноги. В цьому випадку, для того, щоб утримання не зараховувалося, необхідно захопити одну ногу суперника своїми ногами у контролювальний захват. Для цього одна нога, яка знаходиться подалі від суперника, закидається ступнею між ніг суперника через верх, і зачепом ступні підтягується до коліна іншої ноги. Після цього коліно заходить під тулуб суперника, нога просувається між ногами суперника знизу, і далі виконується кінцеве завдання всього тактичного задуму – нога суперника щільно охоплюється за стегно контролювальним захватом знизу.

6.9.8. Захист випереджальним ударом ногою

Під час ведення двобою хортингісти обмінюються ударними атаками, маневрують один біля одного, вичікуючи зручного моменту для проведення захватів для кидка. У момент зближення для удару існує ситуація, яку можна використати для зупинки атаквального руху суперника. Для цього найбільш вдалим підходить випереджальний удар по коротшій траєкторії. У більшості випадків він проводиться як простий прямий удар ногою. Вивчення випереджальних ударів слід починати з прямого удару ступнею у тулуб суперника. У русі ноги приймають участь всі складові тіла, і ударний рух виконується у певній послідовності: підйом ноги; відхилення тулуба назад; випрямлення ноги; рух тазу вперед; стрибок-ковзання;

повернення ноги у вихідне положення бойової стійки. Такий удар ногою дуже простий і надійний в застосуванні для захисту. Він виконується дуже швидко і може мати як ударне, так і штовхальне призначення. При ударному призначенні випереджальний прямий удар ногою застосовується для задіяння шкоди супернику пробивною силою ударного руху. При використанні прямого удару штовхального призначення він виконується з метою виставлення упору на шляху здійснення атакуючого руху суперника та для стримання його атакуючих дій. При виконанні випереджальних ударів слід страхуватися від можливого нанесення ударів суперником. Для цього необхідно виставляти руки трохи вперед, напружуючи їх у момент власної атаки. Прямий випереджальний удар наноситься подушкою пальців ступні, і завдяки довжині ударного важеля здатний випередити кругові удари ногами, що наносяться по всіх рівнях у стегно, тулуб та голова, які б вони швидкісні не були. При цьому суперник, що йде в атаку змушений скорочувати дистанцію до супротивника і обов'язково виявляється в зоні ураження прямого удару. Випереджаючий удар зазвичай виконується передньою ногою, значно рідше – задньою, і частіше всього проти атаки різнойменною ногою.

У момент розвороту противником передньої ступні для початку нанесення бічного, кругового, зворотнокругового або заднього удару ногою, зробіть прямий удар подушкою ступні пальців передньої ноги. Якщо суперник атакує передньою ногою, удар наноситься ступнею задньої ноги відразу після його підкроку задньою ногою. Цей варіант слід виконувати, якщо виконується прямий удар ступнею дальньої ноги досить швидко, в іншому випадку, нога може сама потрапити під удар суперника.

Методика вдосконалення випереджального прямого удару. Випереджальні удари відпрацьовуються при проведенні навчальних двобоїв за завданням спочатку у вигляді легких імітаційних рухів, а потім збільшуючи швидкість та силу удару. Потім можна перейти до подібного відпрацювання ударів в русі, з різким скороченням дистанції, з маневруванням вбік тощо. Також проводиться постановка швидкісного прямого удару на лапах, коли суперник, який тримає на животі велику лапу або дві лапи, імітує атаки круговими ударами ногами по всіх рівнях, отримуючи у відповідь випереджальні удари обома ступнями ніг по черзі. Відразу після освоєння випереджальних ударів слід вчитися створювати уявний образ суперника, який завдає відповідні кругові удари, для включення цих вправ у двобій з тінню і роботу з мішком.

Виходячи з вищенаведеного, випереджальний удар для попереднього захисту в стійці виконувати набагато доцільніше, ніж пускати суперника на ударну дистанцію рук.

6.10. Спеціальнопідготовчі вправи для вдосконалення базової техніки ніг

Ноги – найважливіша частина тіла для пересувань у двобої, яку не можна недооцінювати. Саме ногам ми зобов'язані можливістю пересуватися, стояти, стрибати, брикатися і бігати. Іншими словами, ноги виконують складну роботу по синхронізації з іншими органами тіла для виконання потрібної завдання. Доглядати за ногами і стежити за їх станом нескладно. Вправи для їхнього зміцнення м'язів ніг – ключ до їхнього здоров'я, ...

Вправи для розвитку мускулатури ніг розділені нами на три основні групи:

1. Вправи для розвитку передньої поверхні стегна.
2. Вправи для розвитку задньої поверхні стегна.
3. Вправи для розвитку м'язів гомілки.

Користь вправ для ніг:

З часом хрящ, що з'єднує кістки колінного суглоба, зношується. Коли зношується суглобова сумка, суглоб не може нормально функціонувати, що викликає біль в коліні. Регулярне і дисципліноване виконання вправ на зміцнення м'язів ніг може захистити від остеоартриту коліна.

Дотримання режиму регулярних тренувань для зміцнення м'язів ніг вимагає не тільки вольових зусиль, а й задіяння великої кількості м'язової маси. Інтенсивне використання м'язової маси в процесі тренування збільшує кількість спалених калорій. Крім того, вибір певних вправ для ніг допомагає наростити сухі м'язи. Нарощування сухих м'язів призводить до підвищення тонусу і пружності ніг.

Ще одна перевага нарощування сухої робочої м'язової маси на ногах – помітне поліпшення обміну речовин, що допомагає спалити більше жиру з усього тіла.

Регулярне виконання вправ для ніг зміцнює здоров'я ніг і зменшує ймовірність всяких захворювань ніг, а також покращує роботу всіх органів загалом.

6.10.1. Тренування ударів ногами

Для підготовки та вдосконалення ударів ногами використовуються різноманітні тренувальні методи. При тренуваннях, спрямованих на відпрацювання самої правильності техніки удару ногою необхідно проводити багато повторів. Причина у тому, що таке тренування розвиває відчуття рівноваги, збільшує силу і мускулатуру ніг. Справа в тому, що при такому способі проведення вправ необхідно ноги тримати протягом деякого часу в різних положеннях: від рівня колін до положення вище голови. Головна користь від цих вправ в тому, що поліпшується відчуття рівноваги і посилюється верхня частина ніг, за рахунок розвитку квадрицепса і стегнових м'язів. Крім того під час багато повторних вправ зміцнюється також опорна нога. При вправах необхідно працювати як нижньою, так і верхньою частинами тіла.

Багатоповторна вправа для тренування удару ногою. Повільно проводячи удар ногою і утримуючи верхню частину тіла випрямленою, хортингіст розвиває почуття рівноваги. Зверніть увагу на те, щоб не випрямляти опорну ногу до кінця. Більшість травм при тренуваннях ударів ногами відбувається саме через випрямлену опорну ногу. Для початку багатоповторним методом треба відпрацювати прямий, бічний та сторонній удари ногами. При будь-якому ударі ногою якомога вище піднімайте коліно, навіть при тренуванні ударів в більш низькі частини тіла. Піднімайте повільно коліно, потім вдаряйте ногою, наприклад: підняти ногу до рівня колін і в кінцевому положенні витримати статичне навантаження від 3 до 5 с. Потім ногу повільно поверніть в попереднє положення. Не робіть нічого швидко. Потім повторіть той же удар, але вже до рівня пояса. Продовжуйте цю вправу без перерви, поступово дійшовши до рівня грудей і, нарешті, голови. Якщо зможете, то спробуйте вдарити і вище своєї голови. Якщо протягом вправи відчуєте пекучий біль, то це ознака того, що м'язи розвиваються, а це якраз те, що потрібно для того, щоб вільно і ефективно володіти ногами. Вправи такого типу можна проводити щодня. Вправи виконуються обома ногами. Якщо ноги недостатньо сильні, збільшуйте кількість повторів. Якщо дозволяє розтяжка, повторюйте удари у всі рівні, тобто в коліно; живіт, груди і голову тричі поспіль без перерви. Для тренування початківця треба спробувати лише одну серію. У разі больових відчуттів вправу припиніть. Основним завданням багатоповторної вправи ніг є дійти до такої стадії, коли зможете щоденно тренувати удари повсіх чотирьох рівнів. Три або чотири повторення хортингіст зможе проводити після кількох тижнів тренувань при такого типу вправах у багатьох виникають проблеми з утриманням рівноваги, тому, поки не з'явиться гарне почуття рівноваги, використовуйте в якості опори гімнастичну стінку.

Вправа з партнером. Незалежно від ступеня розтяжки, починати треба з ударів в нижні частини тіла. В останній стадії прямого, бічного, стороннього, кругового та заднього ударів ногою хортингіст кладе ударну ногу на плече стоячого на колінах партнера. Після цього партнер повинен піти, а хортингіст спробує утримати ногу в цьому ж положенні без його допомоги.

При наступній вправі треба стояти на одній нозі біля стіни. Партнер піднімає хортингісту ногу поступово вверх, тримає її у верхньому положенні, а також піднімає до можливого. Після цього треба повільно опустити ногу на підлогу, партнер при цьому повинен створювати нозі помірний опір. Ця вправа підвищує силу мускулатури ніг. Також її можна пробувати опускаючись і піднімаючись з присідання. Головна перевага вправи в тому, що при її виконанні задіяні різні м'язи. Досить корисно, щоб ці вправи стали частиною щоденного тренування, і тоді проявиться результат в поліпшенні техніки ударів ногами. При повільному нанесенні зворотнокругових ударів, необхідно привчатися не тільки тримати рівновагу, а й слідкувати за поглядом при розвороті, щоб звикнути контролювати дії суперника у випадку, коли на долю секунди спортсмен розташована до нього спиною.

6.10.2. Тренування ніг на витривалість

Під час проведення двоюбою хортингу, його результат часто вирішується не у першому чи другому, а якщо рівні суперники, то у третьому додатковому раунді. Він повністю залежить від витривалості, як загальної витривалості організму, так і локальної витривалості ніг. У тренувальному процесі якщо хортингіст працює над ударною технікою ніг, то тривалість тренувань також завжди залежить від витривалості ніг. Значення витривалості ніг зростає насамперед на змаганнях, при продовженні часу боротьби. Досвідчені хортингісти завжди проводять більшість часу вже не над самою технікою виконання ударів ногами, використовують багато вправ, націлених на підвищення сили і витривалості ніг. Вони

спрямовані на поліпшення ударів ногами, почуття рівноваги і збереження витривалості до кінця двобою. Спортсмени регулярно тренують кілька комбінацій, що містяться також у формах хортингу для того, щоб ефективно їх застосовувати у двобоях.

Імітаційні вправи на витривалість ніг. При першому розділі вправ на витривалість ніг застосовуються вправи, що тренують швидкісні пересування та імітаційні удари по повітрю. Також тренуються переходи з однієї стійки в іншу. Використовуються переходи з лівобічної бойової стійки в правобічну, потім назад. Дуже ефективно застосовуються пересування в нижній бойовій стійці з нанесенням ударів ногами по повітрю. При такому способі вправ можна самим придумувати різні комбінації, відповідні статурі хортингіста, так, щоб вони стали частиною його особистого тренування. Спочатку можна включити, припустимо, пересування з одиночними прямими ударами, а потім у повтореннях – з двома, трьома повтореннями.

Вправи у нанесенні ударів ногами з присіданнями. Присідання у цьому випадку є додатковим обтяженням простого виконання ударів ногами. Для виконання вправи зігніть ноги в колінах до такої міри, щоб верхня частина ніг стала паралельною підлозі. Швидко випрямьтесь, зробіть удар ногою і поверніться в попередню позицію присіду. Можете проводити прямі, бічні, сторонні, задні, кругові удари з присіду, чергуючи при цьому удари правою і лівою ногою. Удари не обов'язково повинні бути високими, але необхідно проводити їх технічно правильно і сильно. Наприклад, при проведенні стороннього удару ногою спочатку підніміть коліно, поверніться на носі і тільки після цього проведіть удар. Коли вдасться це зробити, перейдіть до вправ, що включають в себе два або більше ударів ногою між двома присіданнями. Випрямьтесь, проведіть бічний та сторонній удар однією ногою підряд, поверніться в присід і повторіть те ж саме іншою ногою. Комбінації ударів підбираються індивідуально. Завдяки присіданням вправляється квадрицепс. Присідання з дуже великим вантажем не застосовуються, оскільки надмірне навантаження буде спотворювати стійку. При виконанні вправи можна застосовувати легкі гантелі, але найкраще працювати, користуючись вагою власного тіла. Спочатку хортингіст буде дуже швидко стомлюватися, але поступово до нього прийдуть і сила і швидкість.

Вправи у нанесенні ударів ногами з обертанням та у стрибках. Хортингіст підстрибує та розвертається в стрибку на 180°, коліна при цьому притискає до грудей і повертається до первісної позиції. Після того, як упевнено виходить стрибок з розворотом на 180°, можна перейти до стрибків з розворотом на 360°. Закінчувати потрібно стрибок завжди в тій самій позиції, з якої він починався. Завдяки притискання колін до грудей зміцнюється верхня частина квадрицепса і з'єднані з ним абдомінальні м'язи. Протягом кожного з тренувань необхідно робити декілька повних обертів, щоб хортингіст звикав не тільки до навантаження на ноги, а й підвищував свої координаційні здібності.

Присідання на одній нозі (тренування опорної ноги при ударах ногами). Хортингісти кладуть одну ногу на гімнастичну лаву, а на іншій присідають так низько, як це тільки можливо. Потім повільно піднімаються, тримаючи при цьому верхню частину тіла випрямленою. Ця вправа повторюється як мінімум десять разів. Ноги міняти тільки один раз, щоб відчутти в них пекучий біль.

Завдяки використанню вправ на витривалість ніг та зверненню уваги на фізичну та спеціальну підготовку мускулатури ніг при тренуваннях, можна різко поліпшити рівень ударної техніки ніг та їх локальну витривалість.

6.10.3. Розвиток швидкості ударів ногами

Швидкість – це фізична величина, що відповідає відношенню переміщення тіла до проміжку часу, за який це переміщення відбувалось. При нанесенні удару ногою ударна частина ноги переміщується за короткий проміжок часу до уразливої крапки суперника, завдяки чому відбувається удар ногою. У сучасній фізіології швидкість – це специфічна рухова здатність людини до високої швидкості рухів, виконуваних за відсутності значного зовнішнього опору. Для розвитку швидкості ударів ногами використовують повторне, максимально швидке виконання тренуваних ударних рухів по сигналу. Досить ефективними є вправи в полегшених умовах, однак у двобої хортингу доводиться стикатися зі складними реакціями, для виконання яких необхідно:

- адекватно оцінити ситуацію двобою;
- прийняти рухове рішення для нанесення удару ногою;
- оптимально виконати удар ногою.

При цьому, чим більше наявних варіантів рухової реакції, тим важче саме його прийняття і триваліший час відповіді на реакцію. Чим більше рефлекторним є рух, тим меншу напругу при цьому відчуває нервова система і тим швидше реакція і сам ударний рух ноги хортингіста. Відточуючи техніку двобою в різних комбінаціях і зв'язках, спортсмен вирішує завдання прискорення прийняття рішень щодо нанесення ударів ногами. Головне значення для швидкості реакції під час проведення двобою грає здатність бачити рухи противника. У цьому і полягає головне завдання тренування на швидкість ніг. Вправи при цьому поступово ускладнюються шляхом: збільшення швидкості переміщення ударної частини ноги до цілі; раптовості появи ударної частини ноги; скорочення дистанції від ударної частини ноги до уразливої ​​крапки на тілі суперника. Швидкісні здібності дуже специфічні, і якщо необхідно збільшити швидкість ударних дій ногами, то треба тренувати швидкість виконання саме цих рухів – певних ударів ногами.

Для розвитку швидкісних здібностей ніг виконуються вправи, які відповідають трьом основним умовам:

- виконання ударної дії ногою максимально швидко;
 - техніка удару ногою повинна бути досконало вивчена;
 - під час тренування не повинно відбуватися зниження швидкості виконання удару ногою.
- Вправи на розвиток швидкості ніг

1. Виконання одиночних ударів ногами з максимальною швидкістю по повітрю, або на мішках чи лапах.

2. Нанесення серійних ударів ногами з максимальною частотою. Всього виконується 5–6 серій по 2–5 ударів, які повторюються 3–4 рази через 1–2 хв відпочинку, протягом якого необхідно постаратися повністю розслабити м'язи, що виконують основну роботу у вправах.

3. Послідовне нанесення довгих серій ударів ногами з подальшим 20-секундним відпочинком. Вправа виконується протягом 3 хв.

4. Виконання серій ударів ногами по тенісному м'ячу, прикріпленому на довгій гумці до стелі або стіни спортивного залу.

5. «Двобій з тінню», під час якого виконуються одиночні удари ногами або серії по 3–4 удари з максимальною швидкістю в поєднанні з пересуваннями, обманними фінтами і різноманітними захистами.

Для розвитку швидкості намагайтеся на тренуваннях працювати на швидкість, а не на силу: на мішку, в відпрацьовуваннях, у навчальних та контрольних двобоях.

Також допомагає щоденне нанесення швидких ударів ногами по повітрю – по 50-100 ударів за підхід, однак на початку буде важко, тому почніть з 10 одиночних прямих, бічних і сторонніх ударів, а також комбінацій різних ударів. Необхідно працювати з максимальною швидкістю.

Надалі можна відпрацьовувати подібним чином улюблені багатоударні комбінації, задіюючи всі удари ногами. З часом можна підвищувати число ударів в підході, тобто від 10 дійти поступово до 50 швидких ударів або серій. Також необхідно одночасно з тренуванням швидкості підвищувати свою ударну витривалість ніг.

6.10.4. Спеціальні вправи для підготовки ударів ногами та зміцнення м'язів ніг

Ефективні удари ногами можна провести тільки у тому випадку, якщо хортингіст підготував всі складові ударної техніки: фізичну силу ніг, координованість, гнучкість – розтяжку для проведення високих ударів, відпрацьовував окремі прийоми та комбінації ударної техніки ногами. Перша складова прогресу – це фізична сила та(нет) міць ніг. Щодо підготовки ударів ногами та зміцнення ніг, існують певні засоби та послідовність вправ. Спортсмен, який планує виступати на змаганнях, має заздалегідь включити у свій план підготовки ці вправи, і зробити їх невід'ємною частиною повсякденного життя і тренування, і тільки тоді, через деякий час він зможе оцінити користь подібних занять. Загальне здоров'я організму не може бути повноцінним без сильних здорових ніг, а тим більше успішне проведення ударів та блокувань ногами під час проведення двобою.

Ходьба, біг підтюпцем або біг: 10 000 кроків на день, біг або біг підтюпцем 30 хв на день – результат один і той же, але це все загальнозміцнювальні вправи. Такі вправи дозволяють зберегти здорову вагу, наростити кісткову і м'язову масу, зміцнити ноги. Крім цього хортингіст під час навчально-тренувального процесу має використовувати спеціальні підготовчі вправи.

Випади та розніжки

Випади та розніжки: випади й розніжки спрямовані на тренування м'язів сідниць, особливо великого сідничного м'яза. Випади можна виконувати з ваговими навантаженнями або без них. Новачкам рекомендується виконувати комплекс вправ з трьох випадів, 15 повторів на кожную ногу – 2 цикли = 6 підходів. Освоївши техніку випадів, хортингіст може урізноманітнити вправи. Можливі варіації випадів та розніжок: зворотний випад, випад вперед, внутрішній випад стегна, перехресні випад (вперед і назад) і випад в сторони.

Послідовність виконання: поставте ноги на ширині плечей; розправте спину, прийміть рівне вертикальне положення; з правої ноги зробіть максимально широкий крок вперед; руки залишайте на стегнах або в бойовій позиції біля підборіддя; повільно опустіться вниз; перевірте, чи утворюють ноги прямий кут в колінах (або виконайте провал вниз до упору); приведіть у рух м'язи ніг; повільно підніміться; повторіть вправу спочатку на ту ж ногу.

Така послідовність стосується виконання вправи на іншу ногу.

Усі вищеперелічені різновиди випадів виконуються і як розніжки. Випад – це виконання вправи однією й тією ж ногою декілька разів підряд. Розніжка – виконання перестрибування з однієї стійки на іншу ногу, тобто зміна присіду на нозі стрибком. Розніжки не тільки сприяють укріпленню м'язів та суглобів ніг, а тренують специфічну вибухову силу, яка вельми необхідна при нанесенні швидкісних ударів ногами.

Статичне тримання рівної ноги в імітуванні стороннього удару ногою

Ця вправа не тільки навчить бити ногою на короткій дистанції, але і допоможе розвинути координацію рухів і силу стегон. Принадність цієї вправи в тому, що, чим довше тримається нога витягнутою вбік, тим сильніше стає удар. При цьому не потрібно збільшувати вагу обваження як на тренажері або на штанзі, а можливість отримання травми мінімальна.

Для виконання цієї вправи візьміться руками за поперечину гімнастичної стінки. Перемістіть свою вагу на одну опорну ногу, підніміть коліно іншої ноги і виконайте удар ногою в бік на рівні тазу. Витягніть її повністю, зафіксуйте ударне формування ступні (ребро ступні виходить у напрямку удару) і тримайте ногу в такому положенні. Новачки будуть тримати ногу від 3 до 10 с. Якщо хортингіст гарно розвинений фізично, то він може тримати ногу протягом 30–40 с. Спочатку можна робити два або три повторення для кожної ноги. Коли хортингіст стане сильніше, можна збільшити кількість повторень і час виконання вправи.

Поліпшення обертання стегна

Ця вправа зміцнює низ живота і стегна і збільшує гнучкість стегон, а також поліпшує здатність змінювати напрямки ударів ногами. Тримайчись руками за поперечину гімнастичної стінки, підніміть коліно прямо, перенесіть по дузі ногу вбік і опустіть її на підлогу. Стегно обертається за півколом. Робіть два підходи по 10 повторень, а потім зробіть цю вправу іншою ногою.

Після повільного виконання обертання стегна необхідно перейти до швидкісного. Для цього треба збільшити темп руху, а в результаті інерції стегна зросте і амплітуда обертання. Виконувати швидкісні обертання 3–4 підходи по 10–15 разів на кожную ногу.

Зміна напрямку удару ногою

Ця вправа навчить хортингіста змінювати напрямки удару ногою під будь-яким кутом, а також зміцнить коліна, стегна і сідниці. Для виконання вправи необхідно стати боком до гімнастичної стінки на відстані близько 30–40 см та взятися однією рукою за зручну поперечину. Стійте прямо, ступні ніг – на ширині плечей. Нанесіть прямий удар ногою, що знаходиться далі від стінки, потім відразу, не ставлячи ногу на підлогу, виконайте сторонній удар цією ж ногою. Він буде йти чітко в сторону від стінки. При виконанні ударів можна, не опускаючи ногу вниз на підлогу, затримувати кожен удар в кінцевому положенні на 2–4 с. У міру збільшення сили утримуйте кожне кінцеве положення до можливого. Зробіть два підходи по 10 повторень для кожної ноги.

Також можна збільшувати час утримання, якщо хортингіст готовий до цього. Якщо спортсмен може утримувати кожне кінцеве положення протягом 30 с, то можна перейти й до нанесення багатоповторних серій ударів ногами.

Підйом п'ят

Підйом п'ят: це вправа, що тренує литкові м'язи. До того ж, цю вправу можна виконувати в будь-який час, в будь-якому місці, у будь-якому одязі або взутті (окрім взуття на високому каблучці). Послідовність виконання: поставте ноги в положення ширше плечей; покладіть руки на стегна або тримайте у бойовому положенні перед грудьми; підніміться на носочках; зафіксуйте це положення на кілька секунд; повільно опуститесь. Розслабтесь і повторіть цю вправу 120 разів (за 3 підходи). Таке середнє навантаження зміцнить опорні м'язи та ударну частину ноги – ступню. Правильне і міцне формування цієї ударної частини надзвичайно важливе при нанесенні ударів ногами, саме від формування залежить ефективність та проникливість удару, а також це дозволить уникнути травмувань ступні під час ударного навантаження на неї.

Присідання

Підготовка до виконання вправи. Вправа інтенсивно впливає на передню поверхню стегон і сідниці. Побічно навантажуються гомілки, прес і м'язи низу спини.

Послідовність виконання. Встановіть штангу на стійки. Поверніться до штанги спиною і підведіть плечі під гриф. Візьміться за гриф широким хватом, ближче до млинців. Тепер розпряміться і зніміть штангу зі стійок. Намагаючись утримати тулуб прямим, повільно зігніть ноги в колінах і опустіться в положення повного присіду. З цього положення, не пружинячи колінами, повільно підніміться у вихідне положення.

Методичні рекомендації. Існує багато варіантів даної вправи, перш за все вони пов'язані з положенням ступнів. Носки ступні можна зрушувати або навпаки розсовувати. Залежно від положення та напрямлення ступнів під навантаження на ноги хортингіста буде переміщатися з зовнішньої області квадрицепса на внутрішню. Присідання також можна виконувати з обмеженою амплітудою. Спробуйте присісти тільки на три чверті амплітуди, не опускаючись в повний присід. Це один з найбільш жорстких прийомів підвищення інтенсивності присідань. Подібний прийом більше важкий, ніж просто присідання з великою вагою. Він викликає в квадрицепсі гостре печіння, і швидко приводить м'язи стегна в стан «відмови». Щоб не впасти разом зі штангою на підлогу, робіть часткові присідання, поставивши між ногами невисоку вузьку лаву. Опускайтеся до легкого торкання сідницями її поверхні і вставайте, не опускаючи пружного підскоку, при якому можна травмувати низ спини.

У положенні повного присіду хортингісту важко утримати рівновагу. Щоб не перекинутися, він може звикнути нахилати тулуб вперед. Але це помилка, яка тягне за собою травму низу спини. Щоб виключити травмування, слід підкладати під п'яти брусок висотою 8–10 см. При виконанні присідань з великою вагою з успіхом можна застосовувати важкоатлетичний пояс. Це дозволить тримати спину рівно і уникнути зайвого перенавантаження на хребет. Завдяки присіданням зміцнюються стегові м'язи, які несуть основне навантаження при нанесенні прямих та бічних ударів ногами. Також зміцнення цих м'язів дозволяє підготувати стегна до прийняття ними бічних ударів суперника, отримання яких уникнути під час проведення двобою практично неможливо завдяки їхній швидкості та короткій амплітуді.

Жим ногами

Жим ногами від себе є природним рухом, який сприяє зміцненню ніг та координації ударної амплітуди при нанесенні ударів ногами. Головне значення жиму ногами полягає в тому, що він є рівноцінною заміною присіданням. Правда, тільки в тій частині, де мова йде про накачування ніг та збільшення поперечного січення стегових та сідничних м'язів. Зміцнення м'язів спини, як при звичайних присіданнях, жим ногами не дає. Однак саме це вважається плюсом жиму. Опора спини виключає травму попереку.

Підготовка до виконання вправи. Сядьте на сидіння тренажера і прийміть положення упору спиною на його похилу спинку. Поставте ступні на поверхню платформи, що рухається, на ширині плечей. Ступні потрібно поставити якомога вище, щоб забезпечити згинання колін точно під прямим кутом. Якщо хортингіст поставить ступні біля нижнього краю платформи, то вийде гострий кут. Це означатиме збільшення навантаження на колінні суглоби, і таке тренування є специфічним для зміцнення суглоба та збільшення його можливості перенесення ударного навантаження при ударах ногами. Але при використанні субмаксимальної ваги це може призвести до травми. У кінцевій позиції руху ноги не потрібно випрямляти повністю.

Залишайте коліна злегка зігнутими – це вбереже від травми колін. При розпрямленні ніг не відривайте спину від опори, і тим більше, не допомагайте собі руками, вхопившись за бічні упори. Навпаки, намагайтеся повністю виключити з роботи інші м'язи.

Методичні рекомендації. Головне правило вправи – згинання ніг строго під прямим кутом. Якщо хортингіст буде згинати ноги сильніше, його коліна впруться йому в груди, це означатиме одночасний відрив попереку від поверхні лави. Нижній відділ хребта округлятиметься в умовах найсильнішої компресії міжхребцевих дисків. Це може призвести до прихованої мікротравми.

Друге правило – необхідно правильно дихати. Сильно вдихніть, вичавлюючи вагу. Вдих призведе до наповнення легенів і повного випрямлення хребта. Затримайтеся на вдиху і вижміть вагу до кінця. Так можна оберегти хребет від мимовільного згинання, яке при великому навантаженні загрожує травмою дисків. Деякі хортингісти стверджують, що відмінний додатковий ефект дає посилене розтягнення чотириголового м'яза, яке відбувається, коли спортсмен, всупереч правилу, згинає коліна під гострим кутом у фіналі руху. Це так, проте, дозволити собі це можуть не всі, а підготовлені і досвідчені хортингісти. Щоб загострити кут, спортсмену доведеться поставити ступні ближче до нижнього краю платформи. Опускаючи коліна до грудей, він не виявить, що не зможе щільно притискати ступні до поверхні платформи. П'яти будуть самі собою підводитися. Залишок руху хортингіст зробить одними носками. Таке положення пов'язане з недостатньою гнучкістю суглобів і зв'язок. Дуже рідко, коли ступні зможуть зігнутися не втративши повного контакту з платформою. Так що новачкам не треба ризикувати. Тільки щільно поставлені підосви вберігають колінні суглоби від травми. Значення прямого кута в колінному суглобі полягає не тільки в тому, що він вберігає коліно від травми. Але тільки такий кут залишає прямим хребетний стовп. Округлення спини знову ж таки обов'язково веде до травми попереку.

Деякі хортингісти намагаються використовувати даний тренажер для зміцнення литок. Вони впираються носками прямо в край платформи і пробують вичавити її силою одних литкових м'язів. Мало того, що такий рух нічим не відрізняється від зручнішого підйому на носки стоячи (попередньо наведена вправа) або сидячи, але він також загрожує найнебезпечнішими травмами. Якщо носки ступнів раптом зісковзнуть, і вся вага впаде вниз всією своєю масою на спортсмена. Жим можна робити як обома ногами відразу, так і чергуванням, спочатку однією, а потім іншою ногою. Цю вправу можна чергувати з ударами ногами по важкому підвісному мішку, що надасть додаткового ударного навантаження на суглоб ноги, а також відповідно розслабить забиті м'язи стегна після навантаження.

Згинання ніг лежачи

Підготовка до виконання вправи. Прийміть положення обличчям вниз на лаві для згинання ніг. Розташуйтеся на лаві так, щоб її край опинився над колінами, а валик тренажера припав на задню поверхню щиколоток. Візьміться за рукоятки тренажера – вони зазвичай розташовані під узголів'ям по сторонах лави. Вдихніть, затримайте дихання і згинайте ноги, піднімаючи валик вгору. У верхній позиції гомілки повинні становити 90° або більше зі стегнами. Видихаючи, прийміть вихідне положення. Швидкість руху – помірна, а дихання розмірене. Слідкуйте, щоб під час руху носки не поверталися всередину і не розгорталися в сторони.

Методичні рекомендації. Якщо носки під час руху розгортаються в сторони, значить, у хортингіста перерозвинені біцепси стегон. У цьому випадку слід робити вправу, повернувши носки всередину, щоб збалансувати розвиток м'язів задньої поверхні стегна. Якщо ж під час руху носки повертаються всередину, у спортсмена перерозвинені напівмембранні напівсухожильні м'язи. У цьому випадку, навпаки треба розвертати носки в сторони. Коліна повинні знаходитися за краєм лави. Якщо вони лежать на лаві, в колінних чашечках створюється сильний тиск, який може призвести до травмування. Можна виконувати цю вправу на лаві з кутом. Коли таз знаходиться вище колін, верхні частини біцепсів стегон отримують велику розтяжку. Плоска лава зазвичай змушує хортингіста сильно прогинати спину, щоб підняти таз вище, це може призвести до пошкодження поперекового відділу хребта. Якщо у спортивному залі немає лави з кутом, підкладайте під таз згорнутий валиком рушник. Не піднімайте таз занадто високо, щоб не згинати надміру попереку, а також не вдавайтеся до допомоги партнера, який би притискав таз до лави.

Не робіть рух повільно, бо при занадто повільному темпі колінні суглоби дестабілізуються, і це може викликати розриви і розтягнення колінних сухожилів і зв'язок. При роботі з великою вагою потрібно починати повторення з швидкого вибухового, енергійного руху, що як раз дуже корисно відобразиться на силі удару ніг під час проведення двобоїв. Наприкінці повторення переконайтеся, що ноги повністю розпрямлені. Скорочена амплітуда може призвести до сковування м'язів задньої поверхні стегна при нанесенні ударів ногами вперед, і, окрім того, під час виконання вправи хортингіст не зможе повністю розігнути коліна навіть стоячи або при ходьбі. Виконання згинань ніг лежачи значно збільшує силу задніх ударів ногами, а при відповідній підготовці сприяє збільшенню швидкості проведення кругових та зворотнокругових ударів із стійки у тулуб та голову суперника.

Тренування з обважнювачами для ніг

Обважнювачі для ніг надають додаткове навантаження для виконання вправ. Перед використанням обважнювачів краще трохи розім'ятися. Так м'язи швидше адаптуються до роботи в нових умовах і тренування принесе більше користі. Розминка може займати від 2 до 10 хв. Для розминки підійдуть будь-які загальнорозвивальні вправи. Необхідно гарно розігрітися, підготувати тіло до незвичних навантажень. Після цього надягайте обважнювачі на ноги і зробіть пробіжку. Вправа чудово розвиває витривалість, створюючи незвичні умови навантаження. Обважнювачі для ніг забезпечують найбільш природне навантаження, не порівняне з бігом з обтяженнями в руках. На початку тренування з обважнювачами не треба занадто сильно навантажуватися. Кращим способом тренування є поступове збільшення навантаження. Якщо в перший день пробіжка склала 3 км з обважнювачами по 2 кг, то наступного разу спробуйте трохи збільшити дистанцію. Також варто поступово збільшувати вагу обважнювачів, і це можна робити кожного початку тижня (на тренуванні у понеділок). Нехай хортингіст пробіжить меншу дистанцію, зате навантаження для нього стане різноманітніше і, від цього – ефективніше.

Також зі спортивними обважнювачами можна відточувати удари ногами. Працювати можна в такий спосіб: у бойовій стійці наносите 15–20 ударів однією ногою. Після цього робіть стільки ж ударів іншою ногою. Число підходів вибирайте виходячи зі своїх фізичних можливостей. Новачкові можна обмежитися 3–5, досвідченому хортингістові – 10–15. Перерва між підходами – не більше 2 хв. При такому режимі тренування можна збільшити витривалість і швидкість ударів ногами. При цьому неможливо перетрудитися, виконавши всі вправи з правильною технікою. Головне – розумно підійти до вибору ваги обважнювачів ніг. Найбільш ефективний темп роботи – найбільша швидкість при збереженні правильної техніки. Якщо при дуже високій швидкості ударів ногами техніка страждає, краще зменшити навантаження і знизити темп. Вагу обважнювачів краще постійно міняти, при цьому, як у велику, так і в меншу сторону. Звикання до певної ваги різко знижує ефективність навантажень. Хороший ефект може дати поступове нарощування ваги обважнювача: сьогодні, скажімо, йде тренування з вагою 1 кг, а через місяць вже з 2 кг. Якщо хортингіст, додавши вагу, демонструє такий же результат як раніше, при меншій вазі (будь то число ударів, швидкість, дистанція пробіжки), значить він безумовно став витривалішим і тренування йде на користь підготовці. Проте добре працює і інший спосіб: періодична зміна ваги на кожному тренуванні. Знижуючи вагу обважнювача можна збільшити навантаження за рахунок числа ударів або дистанції. У такому випадку навантаження постійно будуть змінюватися і ефект звикання не виникне. Такий спосіб ідеально підходить для тренування ударів ногами, так як відомо, що в двобої темп дуже змінюється: сильні і швидкі рухи поєднуються з перепочинками. Помилка багатьох новачків у роботі з обважнювачами – це вибір великої ваги. Якщо хортингіст хоче серйозно підняти силову витривалість і розвинути міць удару, для цього краще переходити на інші схеми роботи з обтяженнями. У такому випадку доведеться активно працювати з гантелями і штангою, а це вже буде зовсім інше тренування. Можна тренувати удари і з обважнювачами по 3–4 кг, але робити це у відносно повільному темпі і з меншим числом повторів, але не потрібно використовувати ваги понад 5 кг. Робота з обважнювачами є не єдиний спосіб розвитку витривалості ніг. Проте, як показує практика, для прогресу в одних і тих же навичках краще впроваджувати самі різні засоби. Тіло хортингіста добре реагує на нові навантаження, намагаючись під них адаптуватися. Плюс варто врахувати індивідуальні особливості спортсмена: на когось кращий ефект роблять одні специфічні навантаження,

на когось інші. Різноманітні підходи та диверсифікація тренувального процесу є хорошим способом не тільки поліпшити спеціальну фізичну підготовку для проведення двобоїв хортингу, але і ближче пізнати свої можливості. Вправи з використанням об'єктів на ноги треба чергувати з вправами без об'єктів. У момент знімання з ніг навантаження хортингіст здатний відчувати легкість та швидкість ударних рухів ногою та значне підвищення координаційних здібностей: точність рухів, влучність ударів, збільшення можливої амплітуди при нанесенні ударів ногами по верхньому рівню тощо.

6.10.5. Стрибкові вправи для підготовки ударів ногами в стрибку та тренування стрибучості

Ударна техніка ногами у стрибках входить до переліку базової техніки хортингу. Вона дуже ефективно використовується хортингістами під час проведення двобоїв. Але для використання цієї техніки спортсмену необхідно володіти не тільки знаннями техніки прийомів та координацією у повітрі, надзвичайно важливим є – рівень стрибучості. Для підвищення рівня стрибучості за методикою хортингу існує ряд спеціальних стрибкових вправ, які застосовуються у певній послідовності і дають гарні тренувальні результати. Наводимо основні варіанти стрибкових вправ хортингіста.

1. Підскоки на одній нозі з підніманням зігнутої в коліні ноги до грудей і через сторону до плеча під рахунок:

- 1) виконуючи підскік на ступні лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу вгору до плеча, опускаючи праву ногу, повторити підскік на лівій;
- 2) виконати те ж, але на іншій нозі;
- 3) виконуючи підскік на ступні лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу до плеча через сторону, опускаючи праву ногу, повторити підскік на лівій нозі;
- 4) виконати те ж, але для іншої ноги.

Весь описаний цикл з чотирьох дій можна виконувати і на один рахунок. В одній серії повторювати від 20 до 60 разів. В одне тренування можна періодично включати 2–4 серії таких підскоків.

2. Стрибки на двох ногах вгору з підтягуванням колін до грудей. Вправа виконується на місці по 10–20 стрибків в одній серії. Відштовхування повинне бути пружним і швидким.

3. Стрибки вгору з розведенням прямих ніг в сторони, дістаючи пальцями рук носки ніг. Вправа виконується на місці по 10–20 разів, відштовхування повинне бути пружним і швидким.

4. Підскоки в присіді поперемінно на лівій і правій нозі. Протилежна нога одночасно з підскоком хльостким рухом випрямляється вперед. Виконувати по 10–20 підскоків на кожній нозі в одній серії. Рівновага підтримувати руками.

5. Стрибки вгору з поперемінним розведенням прямих ніг у шпагат. Виконується по 5–10 разів і лише після ретельної розминки. Амплітуду розведення ніг збільшувати поступово.

6. Стрибки вгору на підвищену площину (сходи, тумбу тощо). Виконується поштовхом двох ніг за допомогою маху руками вгору, повторювати 10–20 разів. Висоту стрибків необхідно збільшувати поступово.

7. Стрибки в глибину з тумби заввишки 70–100 см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору. Виконується 2–4 серії по 6–10 стрибків у кожній. Приземлення повинне бути пружним. Амортизація і подальше відштовхування повинні виконуватися як єдина цілісна дія. Цю вправу слід виконувати не частіше 1–2 разів на тиждень після періоду попередньої стрибкової підготовки.

8. Багаторазові стрибки через перешкоди (легкоатлетичні бар'єри). Відштовхування при цьому повинні бути пружними і швидкими, виконуватися як один цілісний рух. Відстань між перешкодами підбирається шляхом пробування (за кількістю ваших ступнів між бар'єрами). Висота збільшується поступово від 70 до 100 см, кількість перешкод від 5 до 20, в залежності від їх висоти і вашої підготовленості. Наприклад: 1) 15 стрибків (висота 70 см) x 5–10 серій, 2) 10 стрибків (90 см) x 5–10 серій, 3) 8 стрибків (100 см) x 5–10 серій; 4) 5 стрибків (105 см) x 5–10 серій.

9. Стрибки через перешкоди (гімнастичну лаву, повалене дерево тощо) боком, вперед-назад, з поворотами на 90, 180 і 360°.

10. Імітація по повітрю внутрішнього та зовнішнього кругового удару прямою ногою в голову в розкрученому стрибку;

11. Імітація по повітрю зворотнокругового удару в голову в стрибку.

Стрибкові вправи для підвищення стрибучості краще використовувати в основній частині заняття або виділяти для цього окреме тренування, зважаючи на те, що під час виконання стрибків з ударами ногами необхідно контролювати положення тіла при польоті у повітрі, мати необхідний рівень спеціальної координації. Дане завдання краще виконується на свіжі м'язи, поки відчуття повного вистрибування не зведене нанівець попереднім навантаженням ніг.

6.10.6. Розтяжка для вдосконалення ударної техніки ніг

Розтягування та підготовка ніг для виконання ефективної ударної роботи в хортингу є справою надзвичайно кропіткою та відповідальною. Специфіка правил змагань дозволяє проведення широкого арсеналу ударної та захисної техніки ніг. Існує дуже багато методів розтяжки ніг для конкретно кожного удару. Поздовжній та поперечний шпагат сприятимуть нанесенню високих прямих ударів у голову, бічних ударів з дальньої дистанції, зворотнокругових ударів зі стійки та у стрибку. Високий удар ногою може з'явитися повною несподіванкою для противника в реальному двобою. Важливо і те, як і коли його застосувати. Саме розуміння біомеханічних особливостей ударів ногами і грамотне тактичне їх використання є секретом успіху. Саме цьому вчать досвідчені тренери своїх спортсменів. Інтересно те, що високі удари ногами активно застосовуються і в атаці, і у захисті. Існує широко поширена думка, що розтяжка знижує силові показники, в тому числі силу удару. Однак, як довела сучасна наука, якщо перед силовим тренуванням не зроблено попередню розтяжку м'язів, то далеко не всі нервові і гормональні імпульси, що посилюються в м'язи командними центрами мозку, що відповідають за прояв сили, досягають своєї мети. У цьому випадку більшість з них втрачається в нескінченних звивинах нервових шляхів і кровоносних судинах. У підсумку м'язи навіть кращих хортингістів здатні проявити невеликі показники своєї потенційної потужності. Тому перед тренуванням завжди слід робити розтяжку ніг, навіть якщо будуть тренувальні завдання, які не стосуються ніг. Але розтяжка ніг відобразиться та розігріє все тіло. Коли хортингіст робить попередню розтяжку м'язів та суглобів ніг перед виконанням ударів ногами, нервові імпульси від них спрямовуються до мозку і як би прочищають нервові шляхи, полегшують проходження по них нервових імпульсів, народжених силовими центрами мозку. Це впливає на процес розігрівання всього повністю тіла спортсмена. Потрібно відзначити, що принципи виконання розтяжки в хортингу, вироблені практикою спеціальних тренувань, цілком узгоджуються з науковими даними фізіології та спортивної медицини. Наведемо кілька спеціальних вправ для розтяжки ніг перед виконанням ударної та захисної техніки ногами.

1. Ноги на ширині плечей, коліна прямі. Покладіть долоню правої руки трохи вище лівого коліна і, тримаючи плечі паралельно підлозі, а спину зберігаючи прямою, тягніться до лівого коліна. Спину слід тримати прямо, інакше втрачається ефект вправи і з'являється ризик отримати травму спини. Тягніться повільно, зафіксуйте положення, коли відчуєте легке паління в біцепсі стегна, розслабте ногу, зачекайте кілька секунд і продовжуйте рух. Час виконання вправи – 2 хв, потім повторіть вправу для іншої ноги.

2. Метелик. Сядьте на підлогу, ноги зігніть, ступні з'єднаєте разом підошва до підошви. Максимально притягніть ступні до паху. Утримуйте ноги в даному положенні за гомілки, спина пряма. Максимально нахиліться вперед, але спину неодмінно тримайте прямою. Ноги розслаблені. Сидячи у такому положенні необхідно виконати рухи колінами вгору-вниз. Посидьте в такому положенні 2–3 хв.

3. Сядьте на підлогу, ноги розведіть максимально широко. Зробіть 10 нахилів до лівої ноги, 10 до правої, 10 вперед, і так 5 циклів. При нахилі руками тримайтеся за гомілку або брюки хортювки. При нахилі до ноги ступня відповідної ноги упирається в підлогу не п'ятою, а щиколоткою.

4. Розтяжка в поперечному шпагаті, 3 хв. Сядьте в шпагат, наскільки зможете. Коли відчуєте печіння у м'язі стегна – зупиніться. Печіння минуло – опускайтеся далі.

5. Розтяжка в поздовжньому шпагаті. Те ж саме, але часу для затримки у кінцевій фазі потрібно менше.

6. Махові вправи вгору прямою ногою (лівою та правою поперемінно). Виконувати вправу слід з односторонньої бойової стійки, що одночасно з розтягувальним ефектом додає відчуття координації та привчає хортингіста до тримання на одній нозі під час нанесення удару. Махові вправи використовуються як вперед, так і вбік, назад, по колу – назовні та всередину.

Ногу при виконанні маху слід піднімати якомога вище і тримати випрямленою в колінному суглобі. Для відпрацювання звички удару можна виконувати махи ногою з одночасним формуванням ударної частини: мах вперед – формування подушки пальців ступні вперед; мах вбік – формування ребром ступні вбік; мах назад – формування виставленої п'яти вперед по ходу ноги.

Розтяжка з партнером

У хортингу дуже часто використовуються розтягувальні вправи з партнером. Партнер у цьому випадку допомагає утримувати певну амплітуду і положення при нахилах, утримує тулуб хортингіста на межі можливості, не дозволяючи занадто напружувати м'язи і навпаки сприяти розслабленню ніг при розтяжці, а також партнер тримає ногу спортсмена у себе на плечі, піднімає ногу вгору, контролює висоту та забезпечує максимальну амплітуду у вертикальному прямому та бічному шпагаті. Наведемо деякі спеціальні вправи на розтяжку з партнером.

Вправа 1. Сядьте, розставивши ноги, бажано упершись спиною в стіну. Партнер сідає навпроти і акуратно починає тиснути на ноги, впершись своїми ступнями у внутрішні частини гомілок та розсовуючи їх. Якщо відчули печіння у стегнах, необхідно відразу зупинитися. Печіння минуло – слід продовжити виконувати вправу із збільшенням амплітуди до можливості. Корисно паралельно виконувати нахили вперед, взявши за руки партнера.

Вправа 2. Покладіть ногу на плече партнера. Партнер поступово розгинає коліна, встає навшпиньки, похитується. Тягніться руками і тулубом до партнера. Вправа гарна як для прямої, так і для бічної розтяжки, а також її можна виконувати одному біля шведської стінки.

Використання махових вправ. Після розтяжки зробіть по десять махів вперед-вгору кожною ногою. Опорна і махова ноги мають бути прямими, спина також пряма. Потім по десять махів в кожную сторону.

Використання умовних двобоїв з акцентом на розтяжку. Приступайте до відпрацювання ударів, зв'язок, блоків. Для розігріву можна проводити легкі умовні двобої з партнером, наприклад, один наносить удар ногою, другий захищається, потім навпаки, або один виконує заздалегідь обумовлену зв'язку, другий захищається тощо. Складайте зв'язки, напрацьовуйте коронки та не забувайте про захист, експериментуйте та будуйте тренування як зручніше і не нехтуйте після цього вільним двобоєм з використанням високих ударів. Виконуйте часто удари в верхній рівень: бічні, кругові, зворотнокругові удари ногами в обидві сторони з максимально високим підніманням ніг, навіть якщо можна – вище голови суперника. Партнер має допомагати у пересуваннях та роботі тулуба, виконуючи підкроки, відкроки, ухили тулубом тощо. Вся імітаційна робота у парі має бути спрямована не на спаринг як такий, а на максимальні піднімання ніг в ударних рухах з партнером, який пересувається. Руки при цьому у хортингістів краще щоб були в 10-унцових рукавицях, а ноги у накладках на гомілки. Не використовуйте в спарингах для вдосконалення розтяжки удари, якими можете травмувати партнера, не бийте з усієї сили, не заводьтеся, намагайтеся провести зв'язку, а не перемогти в цьому навчальному двобої. Такі спеціальні тренування на розтяжку ніг треба якомога частіше проводити для хортингістів, хто хотів би в максимально короткі терміни добитися реального збільшення гнучкості і рухливості суглобів ніг, поліпшити загальний стан організму, придбати більш високий ступінь витривалості, точності і легкості виконуваних ударів ногами під час проведення двобою. Такій спеціальній фізичній підготовці ніг в хортингу приділяється велика увага. Спеціальними вправами під час тренувань розвивають гнучкість, швидкість, силу, швидкість реакції, координацію рухів та інші необхідні хортингісту якості. Вони є фундаментом, на якому ґрунтується бойова техніка хортингу. Тіло спортсмена має бути сильним, швидким, гнучким і легким, а не швидко ламатися при впливі захватів у стійці та прийомів партеру. Ніякого зайвого, штучно накачаного м'язового корсету хортинг не передбачає. Адже він непридатний ні в тренуванні, ні в двобої. Ніякої млявої пластичності, що ґрунтується на перерозтяжках зв'язок та демонстрації супершпагатів, що не дозволяє виконувати вибухових і різких ударних пробивальних рухів. Все має бути підпорядковане доцільності, що диктується законами двобою. Важливо не просто багато працювати над своєю розтяжкою, але працювати цілеспрямовано, готувати ноги для здійснення сильних вибухових ударів та надійних блокувань.

6.10.7. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг

Різноманітні моменти застосування ударів ногами під час проведення двобою хортингу постійно змінюються. Це зумовлене тим, що безпосередньо змінюється постійно сама дистанція. Техніка ударів ногами в хортингу – практичний арсенал можливих атакуючих і захисних дій, ударна міць, що зробила хортинг не тільки спортивним, а й прикладним видом єдиноборства.

Ударна техніка ніг в хортингу в основному базується на технічних діях по нижньому та середньому рівнях. Ударними частинами є ступня, гомілка та коліно, а ударними цілями на тілі суперника є живіт, стегно (зовнішня і внутрішня поверхня) та гомілка. Удари ногами зі стійки у верхній рівень наносяться рідше. Блокувальні ж дії ногами, підставки та блоки від ударів, різні підсічки, зачепи і підхвати застосовуються дуже часто, практично постійно.

Звичайно, більш ефектно виглядають високі удари ногами, а при влучному і акцентованому попаданні в ціль швидко досягається бажаний кінцевий результат. Хортингісти вибирають нижній та середній рівень нанесення ударів за їх більш коротку траєкторію виконання, а значить швидкість та практичність. Але це не означає, що треба відмовитися від ударів ногами в голову. Дуже важливо підвести противника до такої атаки. Як показує практика, на початку двобою першим ударом ногою в верхній рівень нокаутувати противника майже неможливо, і тому є ряд пояснень. Основна причина в тому, що супротивник готовий до атаки і в першу чергу чекає удару саме в голову. Під час проведення двобою треба працювати спокійно і обдуманно, реально оцінивши ситуацію і обопільні потенційні можливості. Починати свої атакуючі дії ногами по нижньому рівню, по стегнам та гомілках, і спробувати таким чином, проводячи розвідку відповідного арсеналу дій супротивника, визначити його вміння пересуватися під час двобою, виявити характерні особливості блокування і контратаки. Це необхідно, щоб нав'язати йому свою манеру і тактику двобою. І тільки вивчивши противника та зрозумівши його можливості, можна приймати рішення про атакування ногами у верхній рівень. Техніка ніг у двобої хортингу поділяється на ударну, захисну (підставки та блокування) і техніку виведення з рівноваги (підсічки, зачепи, підніжки, підхвати, відхвати, підсади). Якщо центр ваги тіла розташований поза зоною опорної ступні, то ймовірність падіння в момент нанесення удару буде вельми високою. При цьому значною мірою страждає і сила удару. Неповна постановка опорної ступні істотно збільшує навантаження на гомілковостопний суглоб, що також загрожує травматизмом.

Зупинимося на найбільш вживаних ударах ногами як у спортивній, так і в прикладній техніці хортингу. Найчастіше у двобої хортингу використовуються бічні удари, так як вони найбільш зручно наносяться по спереду стоячому противникові. Дуже пробивної сили наноситься задній удар, який застосовується як з розворотом через спину, так і у ситуаціях коли хортингіст розвернутий до суперника спиною. Надзвичайно часто і ефективно у двобої хортингу застосовуються удари колінами як прямі у тулуб та голову, так і бічні. Удари коліном зручно наносити збоку по стегнах та по бічних м'язах тулуба. Якщо вдалося суперника вмотати і він став працювати повільніше і не так швидко реагує на атаки, то у цьому випадку досвідчені хортингісти вицілюють верхніми ударами ногами голову суперника (відкриту частину обличчя та бічні частини голови – область нижньої щелепи та вуха). Удари ногами зверху часто використовуються з дальньої дистанції зверху по обличчю, ключиці. Удари ногами знизу ефективно застосовуються у голову та живіт у момент нахилу суперника вперед. Зворотнокруговий удар ногою наноситься у верхній рівень з дальньої дистанції підшовною частиною ступні та п'ятою, а із середньої дистанції по тулубу збоку та по бічній частині стегна також п'ятою. Саме п'ята вважається уразливою та самою пробивною і нищівною ударною частиною ноги хортингіста.

Тактика застосування ударної та захисної техніки ніг також залежить від зрісто-вагових показників суперника. Проти високого за зростом суперника необхідно більше застосовувати ударну техніку по тулубу та ногах, і не старатися діставати ударами в голову, що буде значно небезпечним для підтримки стійкого положення бойової стійки. І навпаки, якщо суперник нижчий за зростом, можна з успіхом застосовувати удари коліном у верхній та середній рівень, а також у комбінаціях з ударами руками використовувати бічні удари в голову.

Удари ногами завдяки їх довжині і потужності ефективніше, ніж удари руками, однак, набагато більш складні в плані технічного виконання. Щоб краще використовувати ударну

та захисну техніку ніг, хортингісту слід їх заздалегідь готувати до специфічних навантажень і тренувати: розвивати м'язи і надавати їм еластичність. У комбінаціях з ударами рук ударна техніка ніг стає надзвичайно ефективнішою і несподіваною, що дає хортингісту додаткові тактичні можливості їх застосування. Хортингіст повинен навчитися миттєво переходити з пасивного стану в стан бойової готовності для того, щоб атакувати до того, як суперник зуміє передбачити його дії. Будь-які сумніви про здатність хортингіста захистити себе повинні бути викоринені шляхом психологічної підготовки, перш ніж він потрапить у стресовий стан або просто навчиться уходити від атак суперника. Час реакції на будь-яку дію ділиться на три фази: сприйняття, рішення і дія – що разом займають долю секунди. Сприймати інформацію і приймати відповідні рішення слід в розслабленому стані, щоб не дати натяку супротивникові про подальші дії. Як тільки хортингіст сфокусувався, він може провести атаку ногами настільки швидко, що суперник не встигне відреагувати. Щоб правильно виконати цей тип атаки, хортингіст повинен бути абсолютно впевненим у своїй готовності і здатності правильно діяти, інакше він програє певний епізод двобою, а якщо буде діяти так далі, то й весь двобій. Впевненість хортингіста у собі повинна народжуватися в двобої з реальним супротивником, коли він повинен зберігати постійний стан готовності, уважності, спостерігати за подіями, що відбуваються навколо нього, бути в будь-який момент готовим у разі небезпеки реалізувати потенційну силу ударів ногами. Цей особливий фізичний, психологічний і емоційний стан хортингіст може освоїти тільки в умовах безпосередньої сутички з противником. Щоб навчитися ідентифікувати відкриті уразливі крапки на тілі супротивника для ударів ногами та передбачати його дії, необхідно частіше проводити тренувальні та змагальні двобої. Почуття синхронності можна добитися шляхом багаторазового відтворення атак до тих пір, поки у хортингіста не з'явиться тверда впевненість у тому, що він зможе застосовувати відпрацьований удар ногою в умовах реального двобою.

Однією з причин того, що у досвідчених хортингістів настільки хороша швидкість удару ногами є те, що вони тисячі разів відпрацьовують свою техніку в спарингу. І коли перед ними виникає ціль, вони не думають, вони діють, тобто швидко і влучно наносять удар ногою. Цей підсвідомий навик можна придбати, але короткого шляху досягнення цього немає. Хортингіст повинен тренуватися знову і знову, відпрацьовувати всі можливі ситуації двобою до тих пір, поки його дії у застосуванні техніки ніг не стануть інстинктивними і він зможе швидко і раціонально підбирати ефективні елементи атакувальної та захисної техніки ногами на підсвідомому рівні.

6.11. Загальні методичні принципи підготовки ударно-блокувальних частин тіла

Ударні й захисні блокувальні дії в хортингу зумовлюють жорсткий контакт поверхонь тіла суперників, які проводять безкомпромісний двобій. Від завчасної підготовки частин тіла й ударних поверхонь, на які доводиться основне навантаження в контакті, залежить успіх проведених ударних атак і захистів, і головне – впевненість у виконанні результативних дій у будь-якій ситуації двобою.

Ступінь результативності ударної дії і її вражальна здатність на обрану ціль (будь-яку частину тіла, що зазнає атаки) залежить від декількох однаково важливих компонентів:

- розвиненої потужності при ударі (сила й швидкість);
- фактора несподіваності (суперник не готовий до відбиття або прийняття удару);
- площі контакту ударної частини тіла з ціллю, що атакується (якщо взяти фізику, то цей тиск вимірюється в кілограмах, поділених на квадратний сантиметр тіла);
- жорсткості всього ударного механізму (напруги всього тіла в момент удару, як тулуба, так і ударної частини руки або ноги);
- глибини проникнення удару (пружності й твердості ділянки тіла, що вражається);
- кількості нанесених ударів в одне й теж місце й часу контакту ударної частини з ціллю, що атакується та інші природні фактори.

Ударом у хортингу можна назвати – взаємодію двох тіл, при якій виникають великі показники потужності зусиль у малий проміжок часу. Ударна технічна дія хортингіста – це контакт ударної частини тіла із ціллю, що вражається. Основна мета такої дії – при твердому контакті вразити

поверхню влучним ударом. Хортингісти при проведенні двох різнопрофільних раундів застосовують різні частини тіла як зброю ураження. У першому раунді дуже важливо вміти наносити удари руками в рукавицях, а вже в другому раунді завдання змінюється докорінно, і спортсменові необхідно вміти наносити удари голою рукою в тулуб і одночасно, при зміні ситуації двобою, робити захвати й кидки. У двобої хортингу при проведенні ударних атак у більшості випадків використовуються кулаки, відкриті долоні, кисті рук, лікті, ступні й коліна. Назву ударної зони носить та її частина, яка віддає імпульс удару в зону враження тіла супротивника. Залежно від застосування техніки (атака або захист), вона йменується захисною або атакувальною ударною зоною. Всі ударні зони є як атакувальними, так і ті, що також використовуються для захисту.

У хортингу ударні зони готуються заздалегідь. Використання тієї або іншої частини тіла як знаряддя для нанесення удару в такому виді спортивних змагань як хортинг без попереднього тренування й загартування може привести до серйозних ушкоджень. Необхідно загартувати ударні зони, навчитися правильно формувати ударні частини кінцівок, зміцнити суглоби рук і ніг. Дана спеціальна підготовка хортингіста є обов'язковою й виконується поступово й постійно кожним спортсменом самостійно, тому що тренерові візуально проконтролювати готовність ударних частин учня повністю дуже складно.

У практиці двобоїв хортингу не завжди вдається ухилитися від удару або виконати блок. Іноді доводиться приймати удар, часто несподіваний і потужний. Виникає завдання максимально понизити негативний ефект поразки від пропущених ударів. Непідготовлені гомілки й передпліччя легко травмуються як при нанесенні ударів, так і при постановці блоків. Непідготовлений для ударів кулак при нанесенні удару травмується, вибиваються пальці, з'являються набряки й бурсити на ударних суглобах. Щоб уникнути небажаних наслідків і непотрібних травм, потрібно зміцнити всі частини тіла, які можливо. Безліч травм пов'язано з ушкодженнями в області дистального відділу верхніх кінцівок: пальців, п'ясно-фалангових зчленувань, променево-зап'ясного суглоба, рідше – ліктьового й плечового суглобів. Це ті частини, які максимально беруть участь у контакті з об'єктом атаки. По характеру одержання травми й ушкодження – це розтягання й розриви зв'язок суглобів, переломи фаланг, періостити тильної поверхні п'ясткових кісток. Загартування цих частин – пряме запобігання травматизму. Як показує практика будь-яка незначна травма ударної частини руки або ноги істотно знижує ефективність атак і блоків спортсмена, а у випадку загострення або переходу в хронічну форму порушує тренувальний цикл.

Велика частина захисних дій у хортингу виконується передпліччями й гомілками. Значить необхідно постійно стежити за їхнім робочим станом і зміцнювати їх додатковими вправами. Передпліччя зміцнюються і набиваються не досить швидко в навчальних малоконтактних двобоях, а гомілки взагалі потрібно загартовувати ретельно й дбайливо. Життя людини проходить не тільки в спортзалі, і гомілка – це частина ноги, органа пересування людини, потрібно не тільки зміцнити гомілки, але й зберегти їх для подальшого життя. Безумовно, у навчальних двобоях з використанням захисних протекторів гомілки теж набиваються, окістя товщає, а ноги хортингіста перестають так болісно реагувати на удари. Який критерій визначення підготовки ударної частини? Якщо ви розвиваєте високу ударну потужність, достатню швидкість, з якою ударна частина кінцівки встромлюється в ціль, що атакується, тобто ви досягли впевненості в ударі, а ударна кінцівка не отримала ушкоджень, виходить, ви підготували ударну частину й ударили правильно.

Для досягнення результативної ударної атаки неправильних ударів не існує. Якщо ви наносите удари потужніше й точніше суперника, значить ваша підготовка забезпечує перевагу, і якщо не допускати технічних помилок, то можна доводити двобій до перемоги. Для того, щоб не витратити у двобої сили даремно зайвою напругою, рука або нога не повинна напружуватися завчасно, для цього варто завжди представляти ціль й пробивати не по поверхні тіла суперника, а усередину тіла, а за умови можливості не втрачати рівноваги й балансу власного тіла, намагатися бити з проносом (як би наскрізь). Швидкість руху ударної частини й точність влучення важливіше, ніж фізична сила. Рух ударних частин стосовно горизонтальної й вертикальної площин часто не збігається з перпендикулярами. Кути атаки рук і ніг можуть бути будь-якими й коливатися в межах зручності стартових позицій при початку атаки. У двобої, щоб не одержувати травм, необхідно використовувати тільки ті удари, які вже відпрацьовані на тренувальних заняттях, або які дані вам від природи –

коронки. Значить необхідно не тільки добре володіти й відчувати все тіло й мати контроль над положеннями кінцівок, а й тренувати їхню стійкість до ударних навантажень, щоб м'язи, шкіра й кістки стали міцними, твердими, гнучкими, рухливими й сильними. Тренування ударних частин тіла повинні йти з наростаючим навантаженням, бути регулярними, йти від м'якого до твердого, від легкого до важкого, від загального – до деталей, із проробленням кожного сегмента ударної частини. Тренувальні снаряди й методика занять підбираються індивідуально, виходячи з особливостей організму й рівня підготовки. Для зміцнення ударних поверхонь рук і ніг можуть застосовуватися спеціальні снаряди: мішки з піском, колоди, розташовані під різними кутами, гумові аркуші, тканинні намотування й багато чого іншого.

У людини існує величезна безліч зон враження на тілі голою рукою, але тільки при достатній підготовці ударних частин можливо руйнуюче враження цілей без одержання травм. Набивання, наката, статичні стояння на ударних поверхнях – це найдавніші методики, які використовувалися в багатьох системах підготовки воїнів стародавності. Багато які з них показують і пояснюють позитивний ефект і гарні результати при заняттях у природному середовищі, на природі, наносячи удари в землю, пісок на пляжі, по живих деревах у лісі, по воді, ламання сухих гілок, розбивання каменів і багато подібних природних способів. Для зміцнення й відновлення при одержанні мікротравм використовуються мазі, бальзамы, компреси й прогрівання, призначені й випробувані в практиці набивання ударних частин.

Дуже важливий момент для міцності сегментів ударних частин – це гарне повноцінне харчування, одержання з їжею складових компонентів, які зміцнюють кістку. Також важливий склад мінеральних солей, кальцію, вітамінів. Залізо й білкова їжа необхідні для зміцнення тіла, для створення м'язового ударного апарату, що дає велику перевагу перед хортингістом, не маючим міцних м'язів. Ударна твердість відіграє головну роль при ударі, коли все тіло максимально напружене й повинне передати супротивникові ударний імпульс. Це приходить на останню, заключну фазу удару, з наступним розслабленням. Щоб удар вийшов твердим, напружуйте ударну частину, тобто формуйте ступню або стискайте кулак при ударі в самий останній момент перед його торканням з атакованою ціллю, і пробивайте як би крізь ціль, а не по поверхні. Зона прицілювання при цьому повинна бути усередині тіла суперника приблизно 10–15 см далі по траєкторії удару. Твердість при контакті з ударною поверхнею означає зуміти миттєво перейти з максимально розслабленого стану в максимально напружене. Максимальна твердість в ударі визначається швидкістю переходу зі стартового стану, коли хортингіст максимально розслаблений, у місце дотику з ціллю, де він максимально напружений. Уміння швидко й максимально напружити ударну частину тіла в момент зустрічі з ціллю – це одна з основних умов профілактики травм при нанесенні ударів. Кожен спортсмен повинен домагатися в цьому впевненості й не залишати це без уваги на кожному тренувальному занятті.

Для отримання такої навички спортсмен повинен починати практикувати розбивання предметів. Такими предметами можуть бути дошки, камені, цівки й багато чого іншого, головне щоб кожний навчився підбирати собі такі предмети самостійно. На початковому етапі потрібно підбирати так, щоб розбивання було можливим, але для цього потрібно було б по-справжньому формувати ударну частину. Кістка людини сама по собі тверда, але вміння формувати суглоб, яким завдаєш удару, напрацьовується, на жаль, методом проб і помилок, тому що це індивідуально. Природа створила вам тільки ваш суглоб, і нікому іншому подібного не дала, значить саме ви повинні навчитися ним безпечно для вас бити, та берегти його у двобої. Дане тренування є елементарною профілактикою травматизму ударних частин на заняттях хортингом. При інтенсивних тренувальних навантаженнях удари стають сильними, і влучити в другому раунді голою рукою в двобої хортингу можна й у лікоть і в тазостегнову кістку, але при цьому ваша кінцівка повинна зберегти бойовий стан. Незаплановане зіткнення із твердою кісткою не повинне вплинути на міцність ударної частини тіла, тому що отримавши травму, спортсмен розсіює увагу від ведення двобою та зосереджує її на збереженні травмованого сегмента, переборюючи больовий поріг і, навіть зусиллям волі, прагнучи до перемоги над суперником.

Бажаючи пробити суперника й одержати оцінку в другому раунді хортингу голою рукою, потрібно намагатися наносити удари в м'які тканини, тверді при цьому обминаючи, щоб уникнути травм. Але, знаючи небезпеку зіткнення ударної частини руки із твердою кісткою суперника, необхідно заздалегідь зміцнювати ударну частину кулака, а також

суглоби. Перш ніж рубати мечем, його потрібно нагострити. Перш ніж боротися руками їх потрібно підготувати. Для цього потрібно навчитися наносити удари по твердих предметах з помірною силою. Крім ударів руками й ногами по різних твердих предметах є й інший спосіб зміцнення ударних поверхонь — це масаж круглою дерев'яною паличкою. Такі вправи називають накаткою, і для них можна використати заздалегідь підготовлену відшліфовану круглу палицю у діаметрі 30–50 мм і довжиною 50 см, щоб вистачило довжини для прокатки одночасно по двох гомілках паралельно стоячих ніг. Невелику й коротку паличку також можна виготовити й катати ногами по підлозі, між долонями, руками по потрібних частинах тіла. Так можна зміцнити ребро й подушку ступні, гомілку, передпліччя, ребро й підставу долоні. На відміну від набивання, вправи з накаткою ударних і блокуючих частин дуже корисні для здоров'я, поліпшують кровообіг і знімають зайву напругу тіла. Їх можуть робити навіть самі маленькі діти. Щоб підвищити свої атакуючі можливості, по ходу навчального двобою з малими швидкостями можна гнучко міняти форму руки й ударну крапку, ударивши суглобами пальців, швидко стиснути руку в кулака й завдати наступного удару. Варто тренувати змінні удари різної форми, що тісно впливають один на іншим. У таких двобоях можна зміцнювати пальці, проводячи різні часті ігрові захвати за зап'ястя суперника. У набиванні ударних частин існує принцип — не нашкодити. Тому потрібно не допускати надмірних навантажень, болю, найменших травм. Після таких занять частини можна змазувати живильним кремом для рук, робити масаж кожного суглоба, що брав участь в ударній роботі. Підготовка проводиться поступово. Ціль вправ — правильно сформувати ударну поверхню, привчити її до болювого впливу, навчитися менше реагувати на біль після твердого зіткнення.

Загальні рекомендації для зміцнення ударно-блокуючих поверхонь:

1. Необхідно займатися ударними суглобами щодня. Робити легкі постукування рукою об руку, стежити за станом передпліч і ліктів.
2. Перед кожним заняттям проводити гарну розминку.
3. Не давати ударного навантаження суглобам, які хоч злегка травмовані.
4. Постійно, на кожному тренуванні робити віджимання в упорі лежачи на пальцях. Кількість пальців при цьому можна зменшувати й комбінувати.
5. Працювати над формуванням правильної форми кулака, ліктя, ступні, коліна. Правильно сформована ударна частина — менша ймовірність травми при твердому зіткненні. Для цього потрібно робити віджимання на різних поверхнях кулака в упорі лежачи, ходити по підлозі на ребрах ступні, стояти на ліктях, ходити по м'якому покриттю на колінах тощо.
6. Проводити поступове набивання рук та ніг по мішках з піском, по інших нежорстких поверхнях.
7. Використовувати накатки округлими палицями по передпліччях і гомілкам.
8. Використовувати навчальні двобої з малими швидкостями для обопільного набивання партнерами своїх ударних і блокуючих частин (один легко б'є, другий легко блокує).
9. При успішній підготовці підсилювати ударні навантаження, йти від легких до більш важких ударів. Необхідно діяти, враховуючи силу, не можна тренуватися безладно. Різні частини тіла слід тренувати по черзі.
10. Тренувати здатність кінцівок витримувати удари. Для цього можна невеликою палицею або дошкою вдаряти по суглобах рук, передпліччю, ліктю тощо.
11. У загартуванні ударних частин не існує ніяких загальних обмежень, тому тренувальним партнерам необхідно встановити їхні власні обмеження, які є зручними для кожного. Інструктори й старші учні повинні стежити за тим, щоб тренування проводилися з дотриманням санітарних норм і норм безпеки.
12. Проводити удари по кінцівках для того, щоб підвищити міцність шкірного покриву, м'язів кінцівок, їхню здатність протистояти ударам. Тренування з використанням даних вправ можна проводити з урахуванням індивідуальних потреб, вибирати роздільні тренування для рук і для ніг, послідовно відпрацьовувати удари по верхніх, потім по нижніх кінцівках. Під час тренувань необхідно йти від легких ударів до важких, тісно узгоджувати нанесення ударів із правильним подихом, зосереджувати увагу на місцях, що піддаються ударам.
13. Ударяти сильні області так жорстко, як сильна область може протистояти цьому. Тому м'язи можуть бути треновані до постійного збільшення ударного загартування. Бити по твердих місцях так, щоб не ушкодити м'які місця, що перебувають поруч. Не будьте постійно напружені, але застосовуйте фокусування, коли це необхідно.

Методика тренувань:

- при ударах по нижніх кінцівках варто присісти на обидві ноги, приймати удари м'якими місцями, стежити за центром ваги та рівновагою. М'язи ніг при отриманні удару напружуються, при паузі – розслаблюються;

- при нанесенні ударів по верхніх кінцівках, удари наносяться по зовнішній стороні зверху вниз, потім послідовно по внутрішній стороні зверху вниз. Коли удари доходять до суглобів або кісток, варто стежити за тим, щоб проходити ці місця акуратно та з меншою силою ударів.

Вимоги до тренувань:

- під час нанесення ударів дерев'яною палицею по кінцівках варто сполучити їх з виникненням внутрішнього зусилля, напруги й розслаблення м'язів, увагу концентрувати на місцях, що приймають удари. Починаючий спортсмен може обернути палицю тканиною, іти від легких ударів до важких. Найбільш важливим у нанесенні ударів є необхідність концентрувати їх на внутрішній і зовнішній стороні руки від ліктя до кисті, зовнішній стороні руки від плеча до ліктя й внутрішній і зовнішній стороні стегна й гомілки.

Загартування ударних і блокуючих частин тіла є корисним доповненням до тренування в хортингу. Воно дає можливість спортсменам підсилити їхні удари у двобої, зміцнити їхню природну зброю. Спортсмен при цьому перестає боятися наносити сильні удари, починає вкладатися повністю в рух. Навіть у повсякденному житті це допоможе уникнути чисельних травм у побуті. Сильні й міцні кінцівки менше піддаються травмам, але підготовка їх вимагає грамотного методичного підходу.

6.11.1. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин рук

Під час проведення двобоїв хортингісти використовують широкий арсенал прийомів ударної техніки рук. Всі удари руками, які дозволені правилами змагань, вимагають правильного та міцного формування ударних частин, що приймають основне ударне навантаження. Руки людини є основним засобом праці та здійснення життєзабезпечення. Якщо людина пошкодила руку з абиякому місці, пальці, зап'ясний суглоб, ліктьовий суглоб, то вона позбавляється можливості щось робити рукою, а якщо робота пов'язана з виконанням певних завдань руками, – то ще й засобу заробляння коштів для існування. Абияке травмування руки негативно впливає і на моральний стан людини, яка перестає на деякий час відчувати себе здоровою і повноцінною. І навпаки, коли людина має сильні підготовлені руки, міцні суглоби, то вона може більш якісно виконувати завдання життєдіяльності. Все це зумовлює певні вимоги методики хортингу при застосуванні частин рук для ударів та блокувань і вимагає від спортсменів, які займаються повноконтактним комплексним видом спорту хортинг, відповідально відноситися до підготовки ударних частин рук для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

У методику підготовки та зміцнення ударних та блокуючих частин рук входять формування, які найбільш часто та ефективно застосовуються у двобої для нанесення ударів руками та блокуваннями, а саме: кулак, долоня, передпліччя, лікоть.

1. Кулак – основна ударна частина руки, що максимально часто використовується під час проведення двобою. Підготовка кулака проходить з урахуванням всіх можливих його формувань, таких як:

- передня частина кулака (кісточки пальців попереду);
- нижня частина кулака (середні фаланги пальців);
- бічна частина кулака (ребро кулака);
- верхня частина кулака з боку великого пальця;
- тильна частина кулака (перевернений кулак).

2. Долоня – основна блокуюча частина. Вона найчастіше застосовується у захисних діях як у першому раунді в рукавицях (разом з підставками передпліч), так і у другому – голою долонею. Долоня від природи характеризується великим рівнем підготовленості до перенесення ударних навантажень і за методикою хортингу тренується враховуючи такі формування:

- підстава долоні;
- основа долоні;
- тильна частина долоні;

- ребро долоні, яке у свою чергу застосовується у трьох різних варіантах формувань;
- зовнішнє ребро долоні (з боку мізинця);
- внутрішнє ребро долоні (з боку великого пальця);
- підстава ребра долоні (кут замкнутого зап'ясного суглоба).

3. Передпліччя – другий сегмент руки, який несе на собі кисть і, таким чином, є передаточною ланкою ударного навантаження від тулуба і плеча до ударного формування кисті руки. Для прийняття ударів в якості підставок, а іноді й нанесенні ударів, передпліччя використовується двома ударними поверхнями, що визначаються як:

- зовнішня частина передпліччя;
- внутрішня частина передпліччя.

4. Лікоть. Самим міцним формуванням для нанесення удару є лікоть. Його природна жорсткість ефективно використовується як при захисних, так і при атакуючих діях. Ударна частина формується згинанням руки у суглобі та направленням певної частини ліктя у необхідний ударний бік. У методиці хортингу розглядаються такі ударні частини ліктя:

- вістря ліктя;
- підстава ліктя;
- зовнішня частина ліктя.

Усі вищеперелічені ударно-блокуючі формування перед їх застосуванням мають пройти відповідну підготовку та зміцнення. Методика зміцнення всіх формувань передбачає поступовість та певну послідовність. Не рекомендується зразу набивати ударні частини у повну силу, спочатку треба цю частину привчити до щільного стискання, жорсткого формування, і, після укріплення навколишніх м'язових волокон, можна починати збільшувати ударне навантаження на правильно сформовану ударно-блокуючу частину руки.

6.11.2. Кулак

У другому раунді хортингу спортсмени змагаються голими руками. Тут у них є можливість розкрити весь свій технічний арсенал хортингіста. Від природи рука – це орган, що призначений для хапання. Дійсно, що більш природні дії кисті руки загарбні й затискні. Але правильно підготовлений удар рукою, сформованою в кулак – це сильна зброя. Але недолік у тім, що є ризик ушкодити суглоби пальців рук при ударі, якщо неправильно сформований кулак. Суглоби не можуть витримати зіткнення з ліктем або гомілкою, зап'ясний суглоб так само підданий ризику і спортсмен може одержати вивих. Для уникнення цього існує методика підготовки кулака для нанесення ударів. Один з основних принципів – правильне формування.

Формування кулака

Послідовність стискання:

1. Розпряміть пальці руки й відведіть великий палець убік.
2. Щільно пригорніть один до одного чотири пальці руки й зігніть їх у середніх суглобах.
3. Пригорніть пальці до поверхні долоні. Кінчики пальців повинні торкатися їхніх підстав. Перевірте кут вигину корінних фалангів пальців – він повинен утворити прямий кут 90°, кут між фалангою мізинця й підмізинного пальця може бути меншим.
4. Пригорніть корінний суглоб великого пальця до передньої фаланги вказівного пальця.
5. Пригорніть передню фалангу великого пальця до середніх фаланг вказівного й середнього пальців.

6. Напружте всі пальці в кулак, стисніть їх у єдину зброю для удару. Твердість стислого кулака багато в чому залежить від щільності притиску мізинця й великого пальця. Це визначає його цілісність.

7. Замкніть сформованого кулака руки в зап'ясному суглобі усередину руки, так щоб зовнішня сторона передпліччя й тильна сторона кулака були в одній прямій площині.

Виконавши дані умови кулак сформований правильно.

На даному етапі варто визначити положення кулака при ударах. Ударне навантаження на кисть при нанесенні удару дуже велике, тому слабкий стиск руки в кулак або неправильне нанесення удару приводять до забитих місць кисті й розтягання зв'язувань. У більшості випадків спортсмени травмують кисть на початку своєї спортивної діяльності, і найчастіше на початку другого раунду, коли після роботи в рукавиці в першому раунді, рука залишається голою й не зафіксованою бинтом. Це відбувається внаслідок неправильного положення кулака

в момент удару або ударів у тверді частини тіла супротивника – у лікоть, плече, тазостегнову кістку. П'ясткові кістки, на які доводиться вся вага удару, відчувають при ударі твердий тиск. Амортизаційну функцію ударної частини на кисті виконують проксимальні – основні фаланги пальців, на які діє при ударі поперечний тиск. Кулак не повинен бути напруженим у початковий момент його руху, лише перед самим ударом його міцно стискають. При постійному стисканні кулака ускладнюються підготовчі рухи рук, стомлюються м'язи передпліччя, і спортсмен наприкінці двобою вже не зможе стиснути кисть досить сильно, будучи утомленим. Найважливішою якістю підготовленого хортингіста є почуття удару, пов'язане зі сприйняттям швидкості й урахуванням моменту зіткнення кулака з ціллю.

Поширені помилки:

1. Великий палець не доформовується до передньої фаланги вказівного пальця, а залишається збоку кулака. Це приводить до частого вибивання великого пальця, постійного вивиху його в корінному суглобі.

2. Великий палець накладається занадто далеко до фаланги підмізинного пальця. Це приводить до ослаблення стиску кулака й зайвий напрузі м'язів плеча й руки, неправильному формуванню всієї ударної частини в зап'яжному суглобі.

3. Пальці не щільно притискаються до долоні. У результаті кут між тильною частиною кисті й фалангами стає більше 90°, що при ударі приводить до травм середніх суглобів пальців руки.

Якщо кулак складений неправильно й між пальцями є хоча б незначний просвіт, то кулак буде ослаблений і удар вийде менш жорстким. У момент удару передпліччя й тильна частина кисті повинні утворювати пряму лінію, напруга кулака максимальна тільки при кінцевій фазі удару – безпосередньому зіткненню з ціллю.

Передня частина кулака (кісточки пальців попереду). Це саме часто застосовувана ударна частина руки. Звичайно застосовується при нанесенні прямого удару кулаком, бічних ударів, ударів знизу. Удар наноситься верхніми корінними суглобами вказівного й середнього пальців. При цьому тильна частина кисті й фаланги стислих у кулака пальців повинні перебувати під прямим кутом друг до друга.

Нижня частина кулака (середні фаланги пальців). Ця частина кулака застосовується для ударів по тулубу збоку, по ребрах. Удар наноситься середніми фалангами пальців щільно стислої руки в кулака. Потрібно стежити, щоб не підставляти під удар великий палець руки.

Бічна частина кулака (ребро кулака). Ця частина кулака найменш піддана травмам, тому що захищена міцним сухожиллям і м'язом. Її можна використати як для атаки, так і для блокування. Кулак у цьому випадку формується за загальним принципом. Потрібно стежити за тим, щоб мізинець руки був щільно зібраний у кулаку й був притиснутим, що дозволить додати міцність ударної частини. Удари можна наносити по ребрах, по косих м'язах живота, печінці, нирках, плечах, стегнах. Блокувати цією частиною найбільш безпечно й жорстко. Можна часто застосовувати блоки проти удару ногою, не боячись зіткнення з гомілкою суперника.

Верхня частина кулака з боку великого пальця. Частиною кулака з боку великого пальця удари й блоки можна виконувати як доповнення в зручній для цього ситуації двобою, тому що ця частина найбільш травматична в суглобі великого пальця. Для цього потрібно ретельно готувати ударну частину. Часто застосовні удари в хортингу даною ударною зоною – по задній частині тулуба у випадку щільного обопільного захвата в другому раунді, де двобій ведеться без рукавиць.

Тильна частина кулака (перевернений кулак). При ударі тильною частиною кулака використовується тильна сторона кисті й верхівки суглобів вказівного й середнього пальців. Удар наноситься швидким маховим рухом передпліччя, який починається від плеча. В ударі бере участь весь тулуб, посилаючи енергетичний імпульс у напрямку цілі удару. У бойовому розділі хортингу удари можуть наноситися по перенісцю, у підборіддя збоку, по скроневій частині. У спортивних змаганнях з хортингу удари цією частиною можна наносити по передпліччях, плечах, у реберні області тулуба. При правильній методиці й регулярних тренуваннях удар даною частиною напрацьовується надзвичайно сильним і швидким. Небезпека при нанесенні удару – забій п'ясткових кісток з тильної сторони кулака.

Методика зміцнення кулака

Для того щоб кулак був міцним, потрібно зробити міцними пальці, адже основа кулака – це щільно стислі пальці в міцне формування. Для цього необхідно постійно виконувати віджимання

на пальцях. Якщо в упорі лежачи стояти на пальцях і носках ступнів ніг важко, то можна стояти на колінах і пальцях. Можна також опиратися на сильно розведені ступні й пальці. Можна не віджиматися, а просто стояти, але навантаження для зміцнення пальців давати треба обов'язково. Потрібно намагатися довести кількість віджимань на пальцях до 30–40 разів. Це середня підготовка, при якій удари кулаком можна вважати більш безпечними для пальців. Як тільки ви цього досягнете, можете вважати, що ваші пальці досить підготовлені. Кулак повинен бути щільно стислий, пальці напружені, зап'ястя випрямлені.

Потім слідують вправи з ударами по мішку з піском, які привчають зап'ястя тримати ударне навантаження й підвищують проникальну силу удару. Дуже важливо по мішку наносити удари пальцями.

У природних умовах на природі або на пляжі можна загартувати пальці, наносячи удари в пісок, у землю, по траві. Робити встромляння пальців у пісок, виконувати багаторазове повторення колючих ударів пальцями в землю, дерева, різні тверді предмети.

Щоб уникнути травматизму рук та ніг необхідно систематично зміцнювати ударні місця за наступною схемою:

1. Перший рік навчання – у міжнародній спортивній програмі хортингу це перший учнівський рівень, 1, 2, 3 ранк.

Вправи, які рекомендуються: згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, пальцях, долонях, зап'ястях. Відштовхування п'ятьома, чотирма, трьома, двома пальцями прямого тулуба від стіни. Занурення пальців у пісок, зерно або горох. Біг по хорті, а потім по підлозі на колінах, ребрах ступнів, носках, п'ятах. Стояння на ударних частинах за термін часу (термін часу кожний може засікати собі сам, розташувавши наручні годинники перед обличчям).

2. Другий рік навчання – у міжнародній спортивній програмі хортингу це другий учнівський рівень, 4, 5, 6 ранк.

Вправи, які рекомендуються: Зміцнювати ударні частини ударами на снарядах (важкий шкіряний мішок, мішки з піском, дерев'яні колоди, стаціонарні настінні манекени й манекени, які ставляться на підлогу. Віджимання на чотирьох, трьох, двох, одному пальці. Вправи з кистьовим еспандером, що завжди з вами (ви можете займатися з еспандером у побуті й у перервах на роботі, навчанні тощо). Особливу увагу варто приділити великому й вказівному пальцям, які є основними ударними поверхнями. За своїм значенням до них наближається середній палець. Підмізинний палець і мізинець при ударах несуть допоміжні функції. Великий, вказівний і середній пальці – це основні ударні частини руки.

Важлива вправа – стояння на підлозі на корінних фалангах вказівного й середнього пальця, це частина, на яку доводиться основне зусилля при ударі. Щоб зробити його твердим, найкраще виконувати тривалу стійку на кулаках, злегка перекочуючись на кулаках під час стійки. Стояти й віджиматися треба як на двох кісточках вказівного й середнього пальців, так і на кісточках середнього, безіменного й мізинця. У результаті на вашім кулаку може утворитися тверда мозоля, потовщення злегка ороговілої шкіри. При цьому суглоби ніби злегка збільшуються в розмірах. Це нормальний стан суглобів, після тренувань. Так організм адаптується для перенесення навантаження в даному місці. Суглоб повинен бути взмозі винести великий тиск. При неправильному збільшенні дози навантаження на суглоби або при занадто сильному набиванні, при влученні по твердій поверхні легко травмуються кісточки непідготовленого кулака. Можна чергувати стояння й віджимання, можна віджиматися на кулаках по черзі, два рази на передніх двох кісточках вказівного й середнього пальців, перекотитися на три кісточки, два віджимання, потім знову на передніх двох і так по черзі. Можна спочатку робити вправи на м'якій поверхні – на хорті у себе в кімнаті, поступово перейшовши на дерев'яну поверхню – перейти з хорта на підлогу. Необхідно також готувати ударні поверхні переверненого кулака – його тильної частини. Для тренувань підійде мішок з піском, удари в землю на природі.

Надмірне збільшення тиску на ударні частини, форсування процесу загартування ударних частин може привести до виникнення надмірних огрубінь, мозолів, втрати чутливості. Зміцнення ударних частин проходить дуже поступово, і організм не здатний відразу надати міцні суглоби й щільну ударну поверхню.

Для цього необхідно у випадку втоми суглобів припинити на час набивання, дати можливість їм відновитися. Можна перейти на ходіння на ударних частинах тіла – ходити спираючись на

різні ударні частини й форми рук і ніг. Ця вправа дуже важлива для загартування ударних частин, та їй бажано приділяти якнайбільше уваги, не допускаючи в той же час утворення мозолів і наростів. Зміцнюючи суглоби, м'язи й сухожилля, привчаючи хортингіста до дозованої напруги ударних форм і правильної постановки їх на область підлоги, ці вправи сприяють підготовці і починаючого спортсмена для більш складних етапів. Ударна частина тіла зміцнюється цими вправами нібито зсередини, не перекидаючи форму суглобів і без омертвіння тканин, що в подальшому допомагає уникнути ускладнень через травми при розбиванні твердих предметів. Починати й закінчувати вправи зміцнення ударних частин необхідно легким масажем – розминкою суглобів, розтиранням і поглажуванням. Масажем і розминкою п'ясткових кісток і кісточок кулака на яких стояли, необхідно відновити нормальний кровообіг і тонус м'язів. Якщо в результаті ударних вправ порушується цілісність шкіри, то необхідно припинити надання навантаження на дану область, залікувати шкіру, а в період відновлення – перенести увагу на підготовку інших ударних частин або виконувати віджимання на пальцях, стояння на ліктях – вправи, не пов'язані з тиском на травмовані області.

Для повного комплексного підходу до посилення удару в хортингу прийнято розглядати не тільки підготовку самих ударних частин, а також підготовку всіх частин тіла, що беруть участь в ударі – загальну ударну конструкцію тіла хортингіста.

При підготовці ударних поверхонь кулака, при їхньому набиванні набиваються корінні фаланги вказівного й середнього пальців. Набивання корінних фаланг мізинця й підмізинного пальця повинно проводитися дуже помірковано, там розташовані нервові вузли людини, які впливають на здоров'я й загальний стан. Набиваючи ці частини в удар вкладається не потрібно. Треба гартувати їх, поступово підсилюючи й прискорюючи удари.

У випадку мікротравм необхідно бути уважнішим, на місцях набивання утворюються набряки, як від опіку, і в цьому випадку набивання необхідно припинити. Ні в якому випадку не ушкоджувати набряки й садна, чекати повного загоєння.

Пухир, який може з'явитися, можна проткнути голкою, попередньо змочивши його спиртом. Це прискорить загоєння й на місці пухиря утвориться мозоль, що зберігається тривалий час. Це не заважає подальшій роботі по підготовці ударних частин.

У випадку появи бурситу – запалення суглобної сумки, необхідно повністю припинити заняття, показати травму тренеру й порадитися з лікарем. Бурсит – це є наслідок удару, забитого місця, травми суглобної або хрящової тканини. Нервові вузли перебувають між суглобами мізинця й підмізинного пальця. Це також буває при ударі у тверду частину тіла суперника: кістку тазостегнового суглоба, лікоть, гомілку тощо – і в цьому випадку непідготовлений кулак буде травмований.

Щоб збільшити силу удару й міцність кулака потрібно, щоб рука діяла потужно й різко. Для цього можна використати малі гантелі 0,5 кг. Тренуйте згинання та випрямлення рук у площині вперед-назад на рівні підборіддя, взявши в руки ці гантелі. Потім різко штовхайте гантелі прямо вперед і швидко повертайте їх назад. Вправа повторюється багаторазово. Стежте, щоб пальці, які тримають гантелі, були із силою стислі, тим самим тренується сильний і твердий кулак. Крім правильного формування кулака й відсутності кута в зап'ясті, для профілактики травм необхідно ще вміти правильно накладати тейпову пов'язку. Пов'язка при тренуванні допоможе контролювати ступінь тиску на суглоб при нанесенні удару. Від ступеня стискання кулака залежить твердість удару. Тому при зіткненні кисті руки з ціллю, кулак у рукавиці повинен бути максимально стислим (у першому раунді хортингу), а без рукавиці в другому раунді – тим більше. Для посилення цього ефекту спортсмени повинні розвивати кисті рук. Існує чимало пристосувань для цього (еспандери, силоміри, шини, м'ячі), які розвивають і підсилюють ступінь стискання кулака. Кожен спортсмен у міру набуття досвіду, поступово сам підбирає для себе найбільш придатні вправи для зміцнення ударних поверхонь кулака.

6.11.3. Долоня

Відкрита долоня завжди готова не тільки до удару, але й до захвату. У другому раунді хортингу використається не тільки стисла в кулака кисть, але й відкрита долоня. Пальці злегка зігнуті всередину, щоб долоня напружилася. Вона в основному застосовується в захисті для блокування ударів, а також – для нанесення ударів. Також, як і п'ятка, підстава долоні здатна витримувати сильні удари об тверду поверхню. Спочатку спортсмен може спробувати бити

підставою долоні по мішку з піском, потім можна перейти навіть на тверду бетонну поверхню. При падінні людина використовує долоню, спираючись на її підставу не випадково. Вона від природи пристосована для амортизації й контролю безпеки при зіткненні із твердими поверхнями. Відсутність підсвідомого остраху травмувати руку робить удар рішучим і жорстким. Для цього необхідно навчитися правильно формувати долоню, готувати до ударного навантаження ударні частини долоні, попрацювати над ударом долонею на мішках з піском, дерев'яних колодах, дошках, а також тілі людини, проводячи навчальні набивальні двобої. При правильному формуванні долоні пальці необхідно підтискати усередину долоні, інакше зростає загроза травматичних ушкоджень. Відкриту руку використовують для ударів на ближній дистанції. Удари в спортивному двобої в другому раунді хортингу можна наносити по плечах, по ребрах, у груди, живіт, по ногах. Дуже зручно наносити удари притримуючи тулуб другою рукою, тримаючи руку суперника, маючи щільний захват за шию. Дії рукою залежать головним чином від зап'ястя. Зап'ястя допомагає руці у виконанні різних прийомів. Якщо зап'ястя розслаблене, то кулак неспроможний, якщо воно не гнучке – то й кулак неповороткий. Зап'ястям можна бити, захоплювати, давити, відштовхувати, притискати й застосовувати всі інші прийняті для контактного двобою дії. Крім сили й твердості необхідно тренувати гнучкість зап'ястя для того, щоб воно було здатне передавати потужне зусилля. Для цього можна застосовувати вправи для розвитку зап'ястя: наносити зап'ястям удари по мішку з піском, робити вправи з обважнюваннями на згинання-розгинання зап'ястя, віджимання від підлоги, а також вправи на гнучкість і швидкість переходу від однієї форми кисті руки до іншої, виконувати вис на поперечині на термін часу, у природному середовищі на природі займатися метаннями каменів різної товщини й ваги, крутити взяті в захват жердини й гілки дерев, обертати в зап'ясті металеві прутки, підкидати й ловити камені округлої форми середньої ваги, і поступово збільшувати вагу каменів, відштовхувати по черзі лівою й правою рукою камені різних форм і ваги, у спортивному залі можна виконувати лазіння по лінві, вправи на брусах і поперечині, ходіння й стійку на руках, і дуже важливо – проводити навчальні двобої з малими швидкостями, ставлячи завдання щодо відпрацювання захоплювальної техніки за руки, ноги, голову, тулуб. Всі ці вправи приводять ваше зап'ястя й долоню до потрібного бойового стану, як сформовану ударну частину.

Підстава долоні. Підстава долоні – ударна частина відкритої долоні, яка формується шляхом твердої фіксації руки в зап'ястному суглобі до тильної її сторони, злегка зігнувши пальці руки усередину долоні. Великий палець при цьому повинен бути щільно притиснутий до долоні.

В прикладному розділі хортингу удари підставою відкритої долоні наносяться в обличчя: ніс, підборіддя прямо, знизу, збоку. Удари можуть наноситися як прямі у відкриту частину обличчя, так і збоку в скроневу частину, по вуху, по підборіддю.

У спортивному розділі хортингу відкритою долонею в другому раунді двобою часто застосовується техніка блокування проти прямих і бічних ударів ногами. Також зручно робити відштовхувальні рухи для набору необхідної дистанції перед ударною атакою.

Основа долоні. Ця ударна частина відкритої долоні формується також як і підстава долоні для удару, тільки злегка розвернувши кисть руки, направляючи ребро долоні назовні, а великий палець усередину. У цьому випадку вістря п'ясткового суглоба біля зовнішнього ребра долоні злегка висувається вперед.

Цим міцним кістковим формуванням основи долоні можна наносити удари такі ж як і ребром долоні, а при гарній підготовці із ще більшим внутрішнім проникненням, тому що основа долоні за площиною менше, ніж підстава або ребро долоні.

Тильна частина долоні. Тильна частина долоні формується шляхом напруги сухожиль, які випрямляють пальці. Самі пальці при цьому можуть бути злегка зігнуті, великий палець щільно притиснутий до долоні зовнішнім сухожиллям. Кисть при цьому випрямлена й створює з передпліччям пряму лінію.

У прикладному розділі хортингу тильною стороною долоні удари можна наносити у відкриту частину обличчя, збоку й знизу в підборіддя. Зовнішня (тильна) частина долоні за ударним навантаженням набагато слабкіше внутрішньої, тому що не захищена таким шаром м'якої тканини й не закріплена м'язами як внутрішня, тому застосовується рідше й у певних вигідних для атаки положеннях стосовно суперника.

У спортивному двобої тильна частина долоні для нанесення ударів використовується рідко, але може застосовуватися для виконання блоків і підставок як продовження передпліччя.

Методика зміцнення долоні

Відкрита долоня застосовується в другому раунді спортивного двобою хортингу. Вона дійсно легко гартується постукуванням об тверду поверхню, тому що в цій частині руки під шкірою сховані м'язи й сухожилля. Постукування їх тільки зміцнить. Основу долоні можна гартувати за допомогою всіляких підскіків і віджимань на ній ударів по мішку з піском, по підлозі, по твердих дерев'яних поверхнях.

Долоню можна загартувати легким набиванням невеликим дерев'яним округлим брусом приблизно 25–30 см у довжину й 3–4 см у діаметрі. Сильно бити не потрібно, слід дозувати удари: у твердих місцях і по суглобах бити легко, у м'яких м'язових місцях трохи сильніше. Силу ударів урегульовувати зі станом долоні й вагою бруса. Можна поступово збільшувати темп і силу ударів, одночасно обертаючи руку, що набивається, і підставляючи її різними місцями по черзі й дозуючи контакт. Для зміцнення ударних частин кисті необхідно дотримуватись принципів поступовості, щоб не одержати травм при неправильному набиванні. Тривалість первинної підготовки новачка залежить від товщини кистки, фізичної підготовки й тону м'язів рук. Тренування повинні бути постійними й зі збільшенням ударних навантажень. При припиненні набивання, ефект його може звестися до нуля, набивання потрібно виконувати постійно, протягом усього часу занять хортингом. Це мінімізує травми рук при проведенні контактних двобоїв.

Важливий момент для запобігання травм при роботі долонею – це положення великого пальця й контроль за змінами його положень при зміні дій: при блокуванні й ударі, зміні ударної та захватної техніки. Великий палець повинен бути зігнутим і щільно притиснутим до підстави вказівного пальця. Удари можна комбінувати й наносити пальцями, зовнішнім краєм долоні, підставою долоні, центром долоні. Тренувальні вправи повинні бути спрямовані на підвищення твердості цих частин долоні, влучності й проникальної сили ударів. Напрацювання ведеться на мішку з піском, дерев'яній колоді, нанесенням ударів по землі, по деревах, по воді, у навчальному двобої по тілу суперника.

При формуванні ударної частини основи долоні, пальці можуть бути злегка зігнуті й розведені. При набиванні основне місце додатка сили – основа долоні, підстава долоні й вся повністю долоня. На тренуванні велика увага приділяється проникальній силі ударів долонею й міцності пальців. Для цього можна застосовувати виси на поперечині, стояння в упорі лежачи на пальцях, на підставі долоні, на ребрі й п'яті долоні. Після набивальних тренувань необхідно розім'яти суглоби долоні, зробити масаж всіх м'язів і кісток зап'ясть для відновлення кровообігу в суглобах сухожиллях і розслаблення надміру напружених після тренування м'язів.

6.11.4. Ребро долоні

Ребро долоні формується шляхом випрямлення пальців руки. Пальці, зап'ястя й передпліччя при цьому створюють одну пряму лінію. Великий палець щільно притиснутий до підстави вказівного пальця. Пальці руки повинні бути сильно натягнуті й напружені, але можуть бути між собою притиснуті не щільно, головне щоб підстава мізинця й м'яз кисті, що покриває його, були зафіксовані в єдину ударну частину й напружені. Зміцнення ребра долоні відбувається ударними вправами, тому що ця частина руки може легко переносити великий контакт із твердими поверхнями й великі ударні навантаження. Але ребро долоні теж легко ушкодити, якщо завдавати удару тією його частиною, яка ближче до пальців. Бити треба іншою половиною ребра, від його середини до підстави долоні. При цьому сам удар доцільно наносити ніби в діагональній площині. У цьому випадку удар наноситься середньою частиною між ребром і підставою долоні.

Практична ефективність удару велика, але вона досягається при напрацюванні й багаторазовому повторенні ударів по предметах різної щільності. При цьому дуже важливо зміцнити корінний суглоб мізинця.

У другому раунді двобою хортингу удари ребром долоні можна наносити по передпліччях, збиваючи захвати, по плечах, по реберних м'язах, печінці, нирках, по ногах відбиваючи удари й блокуючи.

Зовнішнє ребро долоні (з боку мізинця). Ця ударна частина долоні здатна переносити високі ударні навантаження, формується з напругою пальців. У прикладному розділі хортингу удари зовнішнім ребром долоні наносяться збоку в скроневу частину, по ключиці зверху й

спереду, по перенісцю навідмаш, збоку й знизу по підборіддю. У спортивному змаганні в другому раунді хортингу можна наносити удари скрізь, крім голови й паху, зручно блокувати удари ногами. Зовнішнє ребро долоні також застосовується для розбивання твердих предметів.

Внутрішнє ребро долоні (з боку великого пальця). Внутрішнє ребро долоні формується шляхом притиснення великого пальця руки до внутрішньої частини долоні. При цьому корінний суглоб вказівного пальця й підстава великого пальця утворюють одну площину. Ця частина долоні найбільше травматична, тому удари й блоки цією частиною застосовуються не часто, якщо буде потреба. Для того, щоб не травмувати великий палець забиттям і не одержати вивих, його потрібно забирати від ударної поверхні внутрішнього ребра долоні.

Підстава ребра долоні (кут замкнутого зап'ясного суглоба). Підстава ребра долоні формується щільно замкнутим зап'ясним суглобом. Кістка зап'ястя при цьому розташовується як висунута ударна частина, створюючи твердий жорсткий кут, здатний при ударі проникати в тканини глибше, ніж просто ребро долоні. Це мала по площі ударна частина, яка більше застосовна для удару, чим для блоку. Пальці руки при цьому формуванні зігнуті не до кінця усередину долоні. При нанесенні удару великий палець може бути як у притиснутому до долоні стані, так і перебувати відсунутим на невелику відстань від долоні, залежно від ситуації двобою й вибору цілі для удару.

Методика зміцнення ребра долоні

Тренувати ребро долоні необхідно поетапно. Спочатку тренування необхідно розім'яти ребро долоні рукою, добре розігріти зап'ясний суглоб і пальці руки. Добре розігрівши всю кисть руки можна приступати до виконання набивання. Спочатку можна наносити легкі удари по предметах з різною щільністю, потім перейти до абсолютно твердих предметів, таких як дерев'яні дошки, колода, підлога, бетонні стіни тощо. У міру розігріву й ущільнення ударної частини можна збільшувати силу ударів. Можна наносити удари по черзі правою, потім лівою рукою, можна набивати спочатку ліву, потім праву руку. Частоту й силу ударів потрібно підбирати індивідуально для себе. Перебуваючи на природі, можна застосовувати як снаряд для набивання стовбур і гілки дерев, камені, цегли, дошки, землю, воду й т. п. Набивання необхідно чергувати з відновлювальними паузами, при яких проводити ретельний масаж і огляд ударної частини на предмет ушкоджень і саден.

Дуже зручно зміцнювати ребро долоні, вдаряючи одну руку об іншу. Для цього не потрібно ніякого знаряддя, тільки ваші руки, причому при цій вправі працюють відразу дві руки. Є вправа для набивання, у якій застосовуються невеликі дерев'яні палиці довжиною приблизно 30–40 см, вагою, достатньою для середньої сили удару. Якщо така палиця кругла, то нею можна не тільки постукуючи набивати ребро долоні, але й накатувати його.

Можна також набивати ребро долоні по мішках з водою або із зерном, які дуже нагадують по консистенції людське тіло. Мішок з піском дозволяє привчити ударну частину глибше входити в атаковану частину. Наступна вправа – тонізує набивання, являє собою удари, що гартують ударну частину об ударну частину власного тіла або тіла партнера, удари палицею по різних ударних частинах або удари в коліно, стегно, гомілку, місця, здатні витримувати ударне навантаження ребра долоні. Гарні результати при підготовці ударної частини ребра долоні дає безпосереднє розбивання твердих предметів, таких як дошка (одна або декілька), суха гілка дерева, цегла, камінь тощо. Перед безпосереднім ударом по об'єкту розбивання, необхідно кілька разів прикласти сформоване ребро долоні до дошки або каменю для того, щоб побачити кінцеву фазу зіткнення руки й предмета. Це особливо важливо на початковому етапі освоєння розбивання предметів.

6.11.5. Передпліччя

Передпліччя у двобої хортингу застосовується для блоків і підставок під удар суперника. Іноді передпліччя застосовується як ударна частина, особливо в ситуації, коли необхідно збити захват супротивника. Тоді зручно нанести передпліччям удар зверху по передпліччю руки суперника, що виконала захват. Але основне призначення передпліччя в двобої – це, дійсно, блокування ударів. Формування цієї частини полягає в тому, щоб підставити під удар ту частину передпліччя, яка готова прийняти удар, безпечно зробити амортизацію як м'язовою тканиною передпліччя, так і заздалегідь підготовленою набитою кісткою. Таким чином, обертаючи м'язами кістку передпліччя, спортсмен повинен знайти для себе

максимально прийнятне положення блоку передпліччям. У цьому випадку важливо мати потужну кістку й сильні треновані м'язи передпліччя. Ширина кістки дається людині від природи, але зміцнити її вправами можна і навіть необхідно для прийняття ударів і надійного блокування. Механізми зміцнення кісток складні й поступові. Це зв'язано зі здатністю терпіти біль і правильним харчуванням. Якщо якість загартування можна давати кісткам, то це більше від впливу напруги м'язу, ніж від повторних травм, тому що кістки товстають залежно від навантажень, які вони повинні витримувати. Більш щільна кістка могла б бути більш стійкою до сил впливу, але головне – це м'язовий корсет, який перебуває навколо кістки й зміцнює і регулює її положення при блокуванні. Для блокування спортсмен інстинктивно в долі секунди вибирає положення передпліччя й м'язовим корсетом направляє його в потрібне положення, створюючи блок. При цьому сила й надійність його залежать не тільки від міцності передпліччя, а й від твердості всієї конструкції – положення й стійкості тулуба, фіксації м'язів руки, положення плеча, твердості й зібраності кулака або долоні. Але головна частина в момент блокування – це місце передпліччя, на яке доводиться ударне навантаження. Це може бути зовнішній або внутрішній край кістки передпліччя, або його тильна сторона.

Зовнішня частина передпліччя. Зовнішня частина передпліччя в людини від природи могутніше й жорсткіше, ніж внутрішня. Вона більше піддається зміцненню й може більше переносити ударне навантаження. Блок, виставлений зовнішньою частиною передпліччя надійний і міцний. Цією частиною виконуються базові блоки програми хортингу такі як: верхній блок; середній зовнішній; середній внутрішній; нижній блок. Зовнішньою й тильною частиною передпліччя виконуються підставки в першому раунді хортингу під прямі удари й удари суперника рукою в рукавиці збоку. Зовнішньою частиною передпліччя виконуються відбивання й розриви захватів рук і тулуба. При близькому захопленні суперником тулуба, передпліччям можна відсунути суперника на дистанцію ударної атаки. Дане формування застосовується як з відкритою долонею у кулаку (у другому раунді), так і при роботі в рукавицях (у першому раунді двобою хортингу). Головне фізіологічне правило застосування зовнішньої частини передпліччя – всі силові рухи виконуються зсередини назовні.

Внутрішня частина передпліччя. Внутрішня частина передпліччя з успіхом застосовується в силовому напрямку – зовні усередину. Якщо ця частина на відміну від зовнішньої частини передпліччя, може більше травмуватися під ударним впливом і блокувати їй у багатьох випадках незручно, то захоплювальні дії цією частиною виконувати легко й природньо. Цією частиною можна проводити задушливий прийом захватом за шию ззаду й збоку, можна витягувати руку на больовий прийом у партері, можна захоплювати й утримувати під пахвою руку або ногу суперника й виконувати багато інших прийомів як у стійці, так і в партері. Успішне проведення практично всіх прийомів у партері залежить від надійності й міцності внутрішньої частини передпліччя.

Методика зміцнення передпліччя

Методи зміцнення передпліччя, набивальні й накочувальні вправи повинні проводитися одночасно зі звичайними фізичними вправами по зміцненню м'язів передпліччя. Надійність м'язів і сухожилля – один з основних показників готовності передпліччя до ударних і захоплювальних навантажень.

Для зміцнення кістки передпліччя можна застосовувати метод набивання. Спочатку набивають постукуванням гумовою або дерев'яною палицею, потім можливо перейти на мішок з піском, і вже ударами по мішку з дозованим контактом зміцнювати кістку, сухожилля й м'язи передпліччя, привчати їх мобілізуватися разом в одну потужну конструкцію в момент прийняття удару.

Для напрацювання захисних поверхонь передпліч можна перекичувати округлий дерев'яний валик по землі, притискаючи його передпліччями. Дана процедура проробляється доти, поки на окісті передпліч не з'являється тверде утворення – мозоль. Коли це досягнуто – можна вільно вдаряти передпліччями об твердий мішок з піском без яких-небудь болючих відчуттів, що досягається за рахунок деякого затвердіння шкіри на цих ділянках тіла. При цьому тренувати потрібно не лікті, а саме передпліччя.

Прокатування по них валика забезпечить їх максимальну твердість, і ви зможете м'яко блокувати й відбивати ними будь-які удари, нанесені ногою або рукою в спортивному двобої. Навіть злегка затверділе окістя вже не дозволить травмуватися. Паралельно накатці необхідно

тренувати м'язи передпліч, щоб шар м'язів на них дозволяв амортизувати не тільки предмети середньої твердості, а й абсолютно тверді предмети. Передпліччя спортсмена в двобої грає важливу несучу роль. Воно несе на собі ударну частину: кулак, долоню, ребро долоні тощо, а також забезпечує безпеку блокувальними постійно мінливими діями. Тому його потрібно загартовувати з усіх боків, багаторазово прокочувати уздовж передпліч дерев'яні округлі палиці. Дуже зручно набивати передпліччя своїми ж ребрами долонь. Одна рука ребром долоні б'є по передпліччю другої руки. При цьому можна обертати як передпліччя, підставляючи під удар різні місця, так і обстукувати ребром долоні по різних місцях, міняючи кути прикладання сили й регулюючи силу ударів.

Для контактного двобою хортингу, у якому дозволений великий арсенал прийомів, загартовування ударних частин передпліччя має вирішальне значення. Якщо ж ви не гартували ударні частини, швидше за все ушкодите собі передпліччя у двобої. Збереження ударних частин у двобої – одне з головних завдань, багато хто ушкоджують їх на самому початку двобою, причому без особливої шкоди для супротивника. Знайти вміння загартовувати власні передпліччя може кожний спортсмен якщо буде дотримувати принципу сталості й принципу безперервності. Дуже важливо не доводити підготовку до травм. Варто уникати внутрішніх синців біля сухожилів, нервів і кровоносних судів, а також навколо суглобів ліктя й зап'ястя. Ці області загартовують практикою повторних блоків і ударів по кожній з ударних частин, при цьому щоразу вдаряючи трохи інше місце. Кістку набивати потрібно дуже обережно. Після послідовних постійних занять поверхневий шар кістки стає товстіше, а це означає, що кістка зміцнюється й гартується. Регенеративна здатність кістки проявляється в ущільненнях і збільшенні щільності. Але це повинне відбуватися довгочасно. У фізіології кістковий нарост, який з'являється при ущільненні на поверхні кістки називається періостеум (Periosteum). Занадто великі ударні навантаження на кістку можуть привести до відділення періостеума (окістя) від поверхні кістки, і потім ці ділянки стануть затікати кров'ю й лімфою. Для відновлення кровопостачання й цілісності кістки може знадобитися довгий час – приблизно чотири–шість місяців, і спортсмен виб'ється зі змагального графіка, втратить підготовку й змушений буде лікуватися. Хворобливий процес не дасть можливості продовжувати загартовувати ці ділянки передпліччя. Тому у випадку одержання травми на тренуванні або змаганні, необхідно показати передпліччя лікареві й виконати рекомендації з відновлення травмованої частини.

Важливість передпліччя у двобої величезна, від його здоров'я й стану залежить упевненість в узятті захвата, виборі кута удару, сила удару, надійність блоку, ефективність больових і задушливих прийомів.

6.11.6. Лікоть

Ліктьовий суглоб людини складається з потужної плечової й ліктьової кістки. Замкнутий м'язовим корсетом, він є твердою й сильною зброєю. Удар ліктем один з найсильніших і найнебезпечніших ударів, внаслідок великої швидкості й короткого шляху. Короткий важіль від плеча до ліктя й відсутність між ними суглобів, які служать амортизаційним елементом при ударі, робить удар ліктем небезпечним і глибоко проникаючим. На ближній дистанції двобою це є незамінною зброєю, й ліктем завдають удару в ближньому двобої так сильно й швидко, що захиститися від нього практично неможливо. На дистанції клінчу відпрацьовані удари й збивання ліктем допомагають упевнено діяти й не віддавати ініціативи. Лікоть як засіб атаки й захисту формується шляхом згинання руки в ліктьовому суглобі. Ударну поверхню становить область згинання ліктя, але вибір конкретної частини залежить від напрямку удару. У прикладному розділі хортингу удар ліктем наноситься в голову прямо у відкриту частину обличчя, по перенісцю прямо й збоку, у підборіддя збоку, зверху по голові й ключиці тощо. Гарний удар ліктем набагато сильніший, ніж удар кулаком або долонею. Твердим ударом можна послати в нокаут суперника більшої ваги й високого зросту. Арсенал ударної техніки в голову ліктем дуже великий, і вибір дії звичайно залежить від ситуації двобою. У спортивному двобої ліктем у голову бити заборонено, щоб якнайбільше відгородити спортсменів від важких травм після отримання ударів цим твердим формуванням руки. Дозволяється ліктем наносити удари прямі по тулубу в грудину й живіт, по передпліччях, по плечах, по ногах. Дозволено також завдавати удару назад у тулуб супротивника, який захватив вас ззаду. У боротьбі партеру удари ліктем у голову наносити заборонено.

Удари ліктем є похідними базовими ударами від ударів кулаком і голою рукою.

Ці удари починаються рухом у плечовому суглобі. Удар ліктем підсилюється за рахунок включення маси всього тулуба в ударний імпульсний рух. Удар ліктем знизу є похідним від удару кулаком знизу, удар ліктем збоку в підборіддя або плече є похідним бічного удару кулаком, рубального удару ребром долоні збоку. Удар ліктем зверху є базовим для удару тильною стороною кулака й рубального удару ребром долоні по ключиці зверху, удар ліктем назад є базовим похідним для удару тильною стороною кулака убік, ребром долоні в сторону: у скроневу частину, шию, підборіддя суперника. Удар ліктем з розкручуванням назад є базовим для ударів кулаком, ребром долоні з розкручуванням (у спортивному першому раунді хортингу – ударів кулаком у рукавиці в голову з розкручуванням). У програмі хортингу виділяють три основних формування ударної частини ліктя: вістря ліктя, підстава ліктя й зовнішня частина ліктя.

Вістря ліктя. Вістря ліктя може застосовуватися як для удару так і для блоку. При цьому необхідно повністю зігнути руку в ліктьовому суглобі й зафіксувати кисть. Якщо кисть стиснути в кулака, то вигин ліктя буде ще жорсткіше й нерухоміше. Вістря ліктя є краєм кістки передпліччя й зручно застосовується при нанесенні бічних ударів ліктем.

Підстава ліктя. Підстава ліктя формується твердим повним вигином руки в ліктьовому суглобі. Ця ударна частина ліктя найбільше травматична, тому що розташована на місці прикріплення сухожилля триглавого м'яза плеча до ліктьової кістки. Цією ударною частиною наносять удари ліктем зверху, убік, назад і з розкручуванням.

Зовнішня частина ліктя. Зовнішня частина ліктя найчастіше застосовується як блокувальний елемент підставок під удари в голову рукою в рукавиці в першому раунді двобою хортингу, підставок під удар суперника рукою або ногою збоку по тулубу. Зовнішня частина ліктя може застосовуватися як з повним так і частковим вигином руки в лікті.

Методика зміцнення ліктя

Ліктьовий суглоб сам по собі потужний і його підготовка вимагає набивання з більшою силою набивних ударів. Силове набивання ударних частин ліктя повинне починатися з розминки рук у плечовому й ліктьовому суглобах. Якщо суглоби розігріті слабо, набивання починати не можна. Від сильного удару по мішку з піском не розігрітим суглобом спортсмен може отримати вивих не тільки ліктьового суглоба, а при неправильному виборі кута удару – вивих плечового суглоба. Після розминки, виконавши обертальні вправи, розтягувальні рухи м'язів і сухожиль плеча й ліктя, можна приступати до вправ, що зміцнюють ударні частини.

Можна наносити удари по м'якому, а потім по твердому мішку. Причому мішок повинен бути важким і закріпленим. Удари потрібно наносити в одне й теж місце по кілька разів, щоб ліктем відчувти невелике поглиблення в мішку з піском і, наносячи удари в це поглиблення, ударна частина ліктя захоплює більшу площу на мішку, що дає можливість наносити удари досить великої сили. Тут відбувається одночасне зміцнення як ліктьового суглоба, так і плечового. Плечовий суглоб зникає до прийняття ударного навантаження на лікоть.

Удари у тверду дерев'яну поверхню використовуються в основному для формування правильної постановки ліктя в момент удару. Такі удари наносяться вістрям ліктя.

Після нанесення ударів по мішку, необхідно проробити огляд ударних частин ліктя, зробити масаж пальцями, обмацати м'язи передпліччя й плеча на предмет мікротравм.

Перевірити міцність ліктя можна розбиванням твердих предметів, наприклад однієї або декількох дощок, установлених горизонтально на підставках. Удар ліктем наноситься зверху. Перед ударом необхідно кілька разів прикласти лікоть до верхньої дошки, по якій буде наноситися удар, для того щоб все тіло м'язовою пам'яттю зафіксувало положення руки при ударі й фінішну форму ударної конструкції тіла й зуміло максимально напружитися в потрібний момент – у кінцевій фазі удару. Цей удар наноситься підставою ліктя.

Зміцнення зовнішньої частини ліктя відбувається нанесенням ударів по цьому формуванню за допомогою партнера. Партнер може обстукувати зовнішні частини ліктів по черзі бічними ударами, лівою й правою ногою по черзі, гумовою або дерев'яною палицею. Також можна застосовувати обстукування ребром долоні ліктьового суглоба. Цю вправу можна виконувати самостійно, набиваючи ребром долоні однієї руки ліктьовий суглоб іншої руки. Місце набивання можна регулювати, й підставляти під удар по черзі нові місця. У випадку одержання травми ліктьової кістки або набрякlostі суглобної сумки, ушкоджений суглоб потрібно показати тренерові й лікареві, тренування набиванням необхідно припинити до повного видужання суглобу.

6.11.7. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин ніг

Підготовка ноги до перенесення ударних навантажень має проходити планомірно, постійно та наполегливо. Ноги людини – це органи, завдяки яким людина рухається, пересувається, має можливість виконувати завдання життєдіяльності. Отримавши травму ноги, людина на певний період позбувається можливості виконувати свої завдання, виходить із строю, сидить дома допоки нога не одужає. Це означає, що тільки підготовлені до відповідних ударних навантажень ноги можуть дати спортсменові впевненість в тому, що ударні та блокувальні дії ногами будуть ефективними. Тренуванню підлягають як суглоби ніг, так і кістки. Для того, щоб не отримувати травмувань за методикою хортингу існують певні формування сегментів нижніх кінцівок. Основні формування ударних та блокуючих частин ніг у двобій хортингу:

- подушка пальців;
- ребро ступні;
- п'ята;
- підйом ступні;
- гомілка;
- коліно.

Кожне з вищенаведених формувань необхідно методично зміцнювати та слідкувати за тим, щоб своєчасно виліковувати мікротравми на ногах. Недолікована кінцівка має високі шанси потрапити під удар та отримати ще більший забій. Всі використовувані формування при нанесенні або прийнятті ударів необхідно щільно формувати, стискаючи навколишні м'язи. При підготовці ударних та блокуючих частин, спортсмен має привчитися особисто відчувати ступінь необхідного ударного навантаження на кожную окрему частину ноги.

6.11.8. Подушка пальців

Змагальний двобій хортингу проводиться босоніж, тому тут часто використовуються удари ногами із застосуванням подушки пальців. Краще застосування формування подушки пальців при прямих ударах у підборіддя і тулуб, рідше застосовуються бічні удари ногою сформованої подушкою пальців в підборіддя (голову), по тулубу збоку (ребрах і нижній частині живота). Так як пальці ноги у людини розташовані і знаходяться на самому кінці ступні, то на формування подушки пальців при ударі припадає найбільша швидкість, яку розвиває нога при ударі. Це фізична властивість, що використовується при такій дії. Прямі удари подушкою пальців є дуже швидкісними і наносяться в середню і нижню частину живота, вони часто досягають цілі, тому що суперник, який тримає руки біля голови, не встигає їх опустити для блокування. Але якщо не навчитися правильно формувати цю ударну частину, то існує постійний ризик пошкодити пальці ступні, отримати вивих або навіть перелом пальців. Не дивлячись на те, що подушка пальців ноги знаходиться на ступні і при ходінні людини вже від природи загартована, але пальці ніг в рухових процесах людини задіяні частково при ходьбі і поштовхах, тому особливу увагу потрібно приділити розташуванню пальців ноги при ударі.

Формування ступні при ударі подушкою пальців

У формуванні ударної частини подушки пальців беруть участь суглобові частини пальців ноги і безпосередньо гомілковостопний суглоб. Для правильного формування необхідно пальці ноги розгиначами натягнути на себе, великий палець при цьому необхідно тримати разом з іншими. Це зменшить ймовірність його травмування при несподіваному влученні в лікоть або іншу тверду частину тіла суперника. При цьому ви можете спостерігати натягнуті сухожилля всіх пальців на підйомі своєї ступні.

При нанесенні прямих проникаючих ударів гомілковостопний суглоб повинен бути натягнутий в напрямку суперника і жорстко зафіксований. У момент нанесення удару формування має бути остаточно сформоване і зафіксоване з максимальним зусиллям. При нанесенні ударів в тулуб знизу або збоку гомілковостопний суглоб необхідно натягнути на себе і також жорстко сформувати, але пальці ноги при цьому залишаються натягнутими у вже зафіксованому положенні.

Поширені помилки:

1. Пальці ноги не до кінця стиснуті у фалангах, що призводить до частого вибивання великого пальця, постійного вивиху його в корінному суглобі та травмування інших пальців.
2. Гомілковостопний суглоб не зафіксований при ударі, та удар при цьому виходить менш жорстким, а влучивши в міцний блок може бути отримана травма.

Методика зміцнення подушки пальців

Подушка пальців ноги людини бере участь і несе навантаження при ходьбі, бігу, стрибках та інших пересуваннях, тому фаланги пальців, які знаходяться на ступні вже від природи є готовими для ударних дій. Але це не говорить про те, що вони абсолютно готові переносити ударну міць ноги спортсмена хортингу. Для зміцнення подушки пальців застосовуються різні способи набивання як по пом'якшених поверхнях (спортивний мішок, подушка, груша, земля, пісок тощо), так і по абсолютно жорстких поверхнях (дошка, бетонна стіна, дерево, різноманітні жорсткі предмети). Починаючим спортсменам рекомендується проводити підготовку ударних частин на поверхнях, пом'якшуючих ударне зусилля на кінцівку.

Перед початком тренування по зміцненню подушки пальців необхідно розім'яти і добре розігріти всі фаланги пальців ніг і гомілковостопний суглоб. Для цього можна виконати декілька хвилин стрибкові вправи, потім сісти на підлогу, і по черзі спочатку одну, потім іншу ступню розім'яти руками. Однією рукою необхідно підтягнути ногу за гомілку знизу до себе, другою рукою розминати пальці і ступню. При розминці ступні зверніть увагу на повноамплітудні розминальні рухи великого пальця. Всі пальці ноги за допомогою руки згинайте до ступні, натягуйте на себе і так кілька разів. Потім переходьте до гомілковостопного суглоба, візьміть пальці ноги протилежною рукою, робіть обертання за годинниковою і проти годинникової стрілки, перевірте межу максимального згинання та розгинання ступні за допомогою максимально можливого згинання зусиллям руки. При розминці ступні і пальців необхідно не поспішати, відчувати суглоби, і повністю підготувати їх для ударних навантажень.

Для загартування даної ударної частини необхідно зміцнювати не тільки самі фаланги, але і пальці. Можна, зібравши пальці разом, робити легкі постукування всіма пальцями об тверду поверхню. Особливу увагу при цьому приділіть підготовці великого пальця ноги.

Зміцнення подушки пальців, її набивку потрібно починати з помірних ударів, поступово підсилюючи.

Після розминальних елементів можете встати, походити на подушках пальців по підлозі, зробити легкі постукування однієї і другою ногою в підлогу, перевірити таким чином ногу на наявність мікротравм тощо.

При ударі в мішок з піском формування має бути повністю та щільно сформоване, спочатку нанесіть кілька перевірочних слабких ударів, потім вже переходьте на більш сильні. Ці вправи бажано робити в заключній частині тренування, тому що в процесі всього заняття подушка пальців ноги і так несе повне навантаження.

Перебуваючи на природі ті ж самі вправи можна робити в пісок на березі річки, в дерева, просто в землю, каміння тощо.

6.11.9. Ребро ступні

Ударна частина ребра ступні знаходиться на ступні людини ближче до п'яtkової кістки, завдяки чому є жорстким ударним інструментом у двобої. Формування цієї ударної частини полягає в натягуванні ступні на себе і розвороті її у внутрішню сторону. П'яtkову кістку при цьому пробуйте злегка розвернути бічною частиною назовні. Пальці при цьому також натягнуті на себе і зібрані разом в одній площині. Для зменшення вірогідності пошкодження великого пальця ноги, його бажано тримати разом з іншими. Найбільш ефективними ударами в двобої хортингу ребром ступні є удари в черевну порожнину, область печінки, нижню частину живота прямо і з розворотом. У спортсменів з хорошою розтяжкою та швидкістю успішно проходять удари ребром ступні в голову. При нанесенні удару ребром ступні необхідно остаточно і щільно зафіксувати ступню в гомілковостопному суглобі.

Методика зміцнення ребра ступні

Ребро ступні як ударну частину необхідно загартувати поступово, перевіряючи і підбираючи особисто прийнятний до вашої конституції ноги кут вигину ступні. Причому його підбирають шляхом багаторазових повторень ударів в мішок з піском, грушу та інші не повністю жорсткі снаряди. Після того як навчилися формувати ударну частину і змогли підібрати для себе виключно ваш кут внутрішнього вигину ступні при ударі, можете приступати до зміцнення і загартування ударної частини шляхом багаторазового повторення ударів. Після розминки гомілковостопного суглоба можна походити по дерев'яній підлозі на ребрах ступнів, злегка постукувати в підлогу, поробити як ударні так і наминальні вправи з навантаженням на

ударну поверхню ребра ступні. Потім можете переходити на відпрацювання ударів в жорстку грушу або спортивний мішок. Удари можна робити як прямі, так і з розворотом через спину, але формування при цьому не змінюється, зберігається його жорстка фіксація в кінцевій фазі удару в момент його безпосереднього зіткнення з атакованою поверхнею. В абсолютно жорсткі поверхні удари необхідно наносити з більшою обережністю. Якщо нанести надмірно сильний удар не ударною частиною ребра ступні, а частиною, яка розташована ближче до пальців ноги, то це може привести до вивиху і розтягування сухожиль гомілковостопного суглоба. В цілому ребро ступні можна вважати досить жорстким ударним формуванням, яке здатне входити в тіло суперника, завдаючи йому істотного враження місця, що атакується.

6.11.10. П'ята

П'ята ноги, її п'ятова кістка є однією з найнебезпечніших і найміцніших ударних частин тіла людини завдяки тому, що п'ята сама по собі дуже жорстка, по-друге вона знаходиться на кінці ноги людини, що при ударі надає їй розгін і швидкість, по-третє вона вже загартована і все життя людини проходить з навантаженням на п'яту при ходьбі. Ніяка інша ударна частина не загартована так від природи як п'ята, тому вона менш за все схильна до травматизму в двобой. Отже, спортсмен, який вирішив завдати удару п'ятою, завдає його не боячись травмувати її об атаковану поверхню. Удари п'ятою часто застосовні в двобой і наносяться прямо, і з розворотом (найбільш потужні і небезпечні), також іноді проходять удари з розкручування зовнішньою і внутрішньою стороною п'ятової кістки.

Підстава п'яти (ступнева частина). Ступнева частина п'яти найбільш загартована. Нею можна наносити прямі удари підбравши ступню на себе, проникаючі удари з розворотом в тулуб суперника (печінку, сонячне сплетіння, ребра, низ живота).

Тильна частина п'яти (задня сторона п'ятової кістки). Тильна частина п'яти широко застосовується в двобой при кругових ударах з розворотом. При цьому розташування ступні і вигин її в гомілковостопному суглобі особливого значення не мають. В цьому випадку можна випробувати удари п'ятою з розворотом і вибрати для себе найбільш зручне положення розміщення ступні. Удари тильною частиною п'яти можна наносити в аби-яку дозволена область (голову, плечі, тулуб, стегно, гомілку) в залежності від положення суперника. Жорсткість п'ятової кістки з її тильної сторони достатня для нанесення сильного пошкодження супернику при атаці, а розворот тулуба і обертальний момент ноги тільки збільшать швидкість і потужність удару.

Внутрішня частина п'яти (внутрішній кут п'ятової кістки). Внутрішня частина п'яти, кут її кістки, розташований на внутрішній боці ноги має певну жорсткість і дозволяє наносити сильні удари з внутрішнім розкручування. Гомілковостопний суглоб при цьому необхідно зафіксувати і не завдавати удару розслабленим суглобом. Бічні удари даною частиною в стійці в двобой хортингу можна наносити по кінцівках, тулубу, голові.

Зовнішня частина п'яти (зовнішній кут п'ятової кістки). Зовнішня частина п'яти, кут її кістки, розташований на зовнішній стороні ноги може бути застосовний при ударах з розкручуванням. Ступня при цьому жорстко фіксується в гомілковостопному суглобі.

Методика зміцнення п'яти ступні

Спеціальні вправи для зміцнення п'яти ступні як ударної частини необхідно проводити в заключній частині тренувального заняття, так як п'ята ноги несе пряме навантаження в процесі всього тренування. Всі стійки й пересування задіють ногу і її опору на п'ятову кістку. Якщо на п'ятовій кістці немає забитих місць, саден, потертостей, то можна приступати до її зміцнення, завдаючи ударів п'ятою ноги по мішку з піском, пружній груші тощо. Причому ударна частина підстави п'яти, її ступнева частина може легко переносити ударне навантаження по абсолютно твердих предметах, таких як дерево, дошка, бетонна стіна, тверда підлога, а тильну, внутрішню і зовнішню частину п'ятової кістки рекомендується зміцнювати ударами по більш м'якій і пружній поверхні. Удари кісткою з розворотом краще наносити в пружну прогумовану грушу, яка має достатню м'якість для того, щоб відчувати удар, але й не травмувати п'ятову кістку. Перед нанесенням ударів необхідно перевірити рукою цілісність п'ятової і п'ясткових кісток, поверхню, по якій будуть наноситися удари, потім походити на п'ятах по твердій підлозі, і після легких розминок ударом можна переходити до посилення ударного навантаження. Основні удари, що при цьому застосовуються, – це

прямий удар з розворотом і бічний удар з розворотом. При найменшому пошкодженні п'яти вправу необхідно припинити, так як травмування п'яткової кістки суттєво може вибити з тренувального режиму, а відновлення п'яткової кістки після ударного пошкодження проходить надзвичайно довго. Особливу обережність слід виявляти при ударах по мішку і інших поверхнях внутрішньою і зовнішньою частинами п'яткової кістки.

6.11.11. Підйом ступні

Підйом ступні є ударною частиною, яка найбільш часто застосовується в двобої. Цією частиною наносяться всі дальні бічні удари ногою. Верхні удари в голову також зручно наносити підйомом ступні, так як її жорстка фіксація дозволяє створити сильний контакт, а натягнута ступня служить продовженням гомілки, перебуваючи на кінці ноги і створюючи потужний довгий важіль для нанесення ударів знизу і збоку по голові, плечах, тулубу, стегнах і гомілках.

Для правильного формування підйому ступні для удару необхідно розігнути ступню в гомілковостопному суглобі до граничної амплітуди, зафіксувати ступню в такому положенні, пальці ноги також натягнути разом із ступнею.

Методика зміцнення підйому ступні

Методи зміцнення підйому ступні ґрунтуються на принципі поступовості. Спочатку правильно сформована для удару ступня набивається об абсолютно м'яку поверхню, потім поступово ударне навантаження збільшується і спортсмен може перейти до набивання підйому ступні об пружну грушу, прогумований мішок. Зміцнюючи дану ударну поверхню небажано бити по жорстких предметах, так як ступня сформована з кісток і хрящів ступні, а підйом ступні, тобто верхня її частина, має складну іннервацію, і всі сухожилля, які працюють на розгинання пальців ноги також проходять уздовж поверхні цієї області ступні. У двобої часто удар по атакованій поверхні припадає як на сам підйом ступні, так і на зафіксований гомілковостопний суглоб. Тому перед тим як переходити до ударів з максимальною силою, необхідно навчитися правильно і жорстко фіксувати гомілковостопний суглоб. Зміцнюючі ці ударні частини вправи виконуються як на підйом ступні, так і на гомілковостопний суглоб. Ударні вправи по м'якому і напівжорсткому мішку наносяться збоку сформованою таким чином ногою. При багаторазовому нанесенні бічних ударів по такому мішку загартовується ударна частина ноги, а також вибирається правильна постановка самого бічного удару. Удари по мішку можна наносити в нижній, середній і верхній рівень.

6.11.12. Гомілка

Ударну поверхню гомілки можна розділити на дві частини. Перша частина знаходиться ближче до ступні і характеризується можливістю більш довгого удару з більшою швидкістю. Друга частина гомілки знаходиться ближче до коліна і характеризується можливістю наносити короткі, але потужні удари (наприклад, бічний удар в стегно), так як ударне місце гомілки під коліном є найбільш жорстким з щільною кісткою, яка при промацуванні має ребро, прямо спрямоване в бік удару. Бічні удари гомілкою наносять набагато більший збиток і проникають глибше в атаковану поверхню, ніж бічні удари ступнею. Спортсмени, які мають хорошу розтяжку, достатню для нанесення ударів гомілкою (нижньою її частиною) в голову, можуть швидше вивести суперника із строю, ніж улучивши туди ж ступнею. Гомілка в двобої хортингу застосовується як при атакувальних, так і захисних діях, часто застосовується при блокуванні ногою від удару ноги. Блок гомілкою залежить від жорсткості та міцності кістки і м'язів, що покривають гомілку, кісткового наросту, який з'явився у процесі загартовування і набивання гомілки, але і від правильного виносу коліна, тобто від блокуючої конструкції, що складається зі стегнової кістки, коліна і гомілки.

Передня частина гомілки. Передня частина гомілки безпосередньо застосовується при ударі, може переносити найбільше ударне навантаження.

Внутрішня частина гомілки. Внутрішня частина гомілки є найбільш чутливою до ударів, менше інших захищена м'язовою тканиною і менше піддається тренувальному набиванню. Ця частина гомілки застосовується при блокуванні від удару по внутрішній частині стегна, при збиванні удару коліна.

Зовнішня частина гомілки. Зовнішня частина гомілки добре укрита щільним шаром м'язової тканини, тому ефективно застосовується при блокуванні бічних ударів ноги по зовнішній частині стегна або нижній частині живота.

Методика зміцнення гомілки

Методи зміцнення ударної частини гомілки можуть бути дуже різними, але основні принципи при цьому зводяться до розминки ударних поверхонь, потім легкого розігрівального нанесення ударів по м'якому, а потім по твердому мішку. Причому мішок повинен бути важким і закріпленим. Удари потрібно наносити в одне і теж місце по кілька разів, щоб гомілкою можна було відчувати невелике поглиблення в мішку з піском і наносячи удари в це поглиблення, ударна частина гомілки захоплює велику площу на мішку, що дає можливість наносити удари досить великої сили. Мішок може бути розташований як у вертикальному, так і в горизонтальному положенні. У вертикальному положенні мішок з піском з часом ущільнюється до низу, тому удари гомілкою при підготовці ударної частини необхідно наносити в середню частину. Горизонтально розташований мішок з піском підвішується на висоті 40–50 см від підлоги. Удари в нього наносяться спочатку легко до появи поглиблення під гомілку, потім з більшою силою вже в дане поглиблення.

Широко застосовується вправа накатування гомілки. Для цього можна використовувати круглу палицю довжиною 50–60 см, яку можна прокатувати руками по обох гомілках відразу, сидячи на підлозі або на низькій лавці.

При підготовці гомілки до ударних навантажень з часом повинен з'являтися кістковий нарост, який створює додаткову щільність ударної поверхні кістки. При цьому потрібно уникати ударів по вузьких жорстких предметах, так як вони можуть при ударі глибоко проникати і пошкодити цілісність кісткової тканини гомілки.

6.11.13. Коліно

Колінний суглоб людини складається з потужних стегнової та гомілкової кісток. Якщо стиснути м'язи-згиначі і жорстко зафіксувати колінний суглоб, то він стає найпотужнішою зброєю людини для нанесення ударів. Удари коліном надзвичайно сильні і небезпечні. Сила подачі ударного імпульсу від тазостегнового суглоба і жорсткість і міць стегнової кістки надають цій техніці особливу потужність і руйнівну силу. Удари коліном в двобої хортингу можна наносити в усі дозволені правилами частини тіла: голову, тулуб, кінцівки. Вдало проведена атака коліном може повалити суперника в нокдаун і навіть нокаут. Часто застосовуються удари коліном по тулубу прямі, бічні, по стегнах, удари в підборіддя без захвата і з захватом голови, плечей або ший суперника. Також коліно широко застосовується при блокуванні бічних ударів ногами в нижню частину живота або по стегнах, так як має достатню жорсткість для забезпечення безпеки проти цих ударів.

Вістря коліна. Вістря коліна як ударна частина широко застосовується при прямих ударах коліном в тулуб з винесенням стегна вперед у напрямку удару. Також успішно можна атакувати стегно суперника прямим ударом коліна або виставивши вістря коліна вперед захиститися від прямої атаки в тулуб.

Підстава коліна. Підстава коліна, його частина над колінною чашечкою може застосовуватися при ударах в підборіддя або бічних ударах по тулубу і стегнах. Дана ударна частина часто застосовується при нанесенні ударів по тулубу в партері.

Внутрішня частина колінного суглоба. Внутрішня частина колінного суглоба є самою незахищеною частиною коліна, менше інших захищена м'язовою тканиною. Її небажано підставляти під удари, але поступово вона теж піддається загартуванню та зміцненню для ударних навантажень. Внутрішня частина коліна застосовується в клінчевих ситуаціях двобою для нанесення бічних ударів по тулубу, по стегнах, також може використовуватися для блокування і збивання від нижнього удару ногою по тулубу і по внутрішній частині стегна.

Зовнішня частина колінного суглоба. Зовнішня частина колінного суглоба більш пристосована для перенесення ударних навантажень, має на стегновій і гомілковій кістках потовщення, якими зручно блокувати бічні удари по тулубу і стегнах.

Методика зміцнення коліна

Підготовка коліна до нанесення ударів і блокувань від ударів проводиться тільки по м'яких і напівм'яких мішках, жорсткі поверхні не застосовуються. Перед набивальним тренуванням коліно необхідно добре розім'яти, зробити амплітудні обертання в колінному суглобі, розминальні згинання вперед до максимальної амплітуди, випрямляти ногу в коліні також до упору. Після розминки колінного суглоба на місці можна зробити легку пробіжку і

махи. Після цього можна приступати до ударів по мішку. При нанесенні легких і середньої сили ударів по мішку повинно утворитися поглиблення, потім можна підсилювати удари вже в це поглиблення, щоб площа зіткнення коліна з мішком була більшою. Мішки можуть бути розміщені на різній висоті, і при набивних тренуваннях коліна одночасно відпрацьовуються нюанси нанесення ударів у різні рівні, винос стегна при ударі, робота тазу, тулуба.

Можна також застосовувати удари по м'яких подушках: один партнер тримає подушку біля грудей, другий – наносить удари коліном, тримаючись за плечі партнера. При ударних вправах необхідно стежити за станом колінної чашечки і за тим, щоб не завдати собі забій суглоба. При появі больових відчуттів таке тренування по зміцненню коліна необхідно припинити.

6.12. Захвати в системі хортингу

Розділ захватної техніки в хортингу надзвичайно обширний та ефективний. Це зумовлено специфікою проведення двобою у два різнопланових раунди, де один раунд проводиться із застосуванням рукавиць, і тобто захвати грають роль фіксуючого елемента, і другий раунд – голими руками, де дозволена робота і у стійці і в партері. За методикою хортингу дуже ретельно розглядаються призначення і функції захватів у двобої хортингу, а також повна класифікація захватів всього технічного розділу прийомів.

По застосуванню захвати в двобої розрізняють: атакуючий захват; захисний захват; попередній або проміжний захват; обопільний захват.

Відповідно до цього вивчається: характеристика атакуючого захвата; характеристика захисного захвата; варіант прориву захисного захвата; характеристика попереднього або проміжного захвата; характеристика обопільного захвата.

Всі взаємоположення захватів обох хортингістів можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення: вигрешне положення; рівнозначне положення; програшне положення.

За спрямованістю на кінцевий результат двобою в методиці хортингу захвати класифікуються як: кидкові; утримувальні; больові; задущливі.

За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як: активні; пасивні.

Захватні дистанції в двобої хортингу: дистанція поза захватом; хватна дистанція; клінчева дистанція. Також використовуються переходи з однієї дистанції в іншу.

Окремо вивчаються біомеханічні основи захватної техніки хортингу та переходи від однієї техніки партеру на іншу, а саме:

- від утримувального захвата на больовий;
- від утримувального захвата на задущливий;
- від больового захвата на задущливий;
- від задущливого захвата на больовий.

Використання захватної сили в двох напрямках (вибірково):

- задущливий захват в партері за шию ззаду і обхват тулуба ногами з прогином в спині;
- важіль ліктя між ніг і підбив тазом атакуючого плеча.

Для успішного проведення захватних дій хортингіст має розуміти принципи забезпечення жорсткості захватів та застосування контрзахватів і перезахватів, а також основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці і партері.

По різновиду застосування захвати діляться на: повні і фіксуючі.

Також необхідно проаналізувати варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в першому раунді комплексного двобою хортингу. Захвати рук суперника руками в рукавицях: захват зап'ястя і передпліччя під плече; захват плеча під плече; захват двох рук під плечі.

Захвати ніг суперника руками в рукавицях: захват гомілки під плече; захват гомілки на плече; захват коліна під плече; захват двох ніг під плечі.

Захвати шиї: захват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.

Захвати тулуба: захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ногами.

Напрямки атаки захватів: захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду.

Захвати тулуба: захват тулуба спереду; захват тулуба збоку; захват тулуба ззаду.

Захвати тулуба та шиї (діагональ): діагональний захват тулуба та шиї спереду; діагональний захват тулуба та шиї ззаду.

Захвати тулуба і руки, рук: захват тулуба і руки спереду; захват тулуба і руки збоку; захват тулуба і руки ззаду; захват тулуба і двох рук спереду; захват тулуба і двох рук ззаду.

Захвати тулуба і ноги: захват тулуба і ноги спереду; захват тулуба і ноги збоку; захват тулуба і ноги ззаду.

Захват тулуба між ногами: захват тулуба між ногами спереду; захват тулуба між ногами ззаду.

Також треба докладно вивчити варіанти захватів відкритою долонею в другому раунді при веденні комплексного двобою хортингу в стійці, де програма навчання включає вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах: захвати рук; захвати ніг; захвати шиї; захвати тулуба; комбінації повних і фіксуєчих захватів руками.

Захвати рук суперника включають в себе захвати зап'ястя і передпліччя.

Прямий захват зап'ястя: прямий захват зап'ястя; прямий захват зап'ястя однойменної руки; прямий захват зап'ястя різнойменної руки; прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки; прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки.

Зворотний захват зап'ястя: зворотний захват зап'ястя; зворотний захват зап'ястя однойменної руки; зворотний захват зап'ястя різнойменної руки; зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки.

Захват зап'ясть двох рук: прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні.

Захват двома руками за зап'ястя: прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні; зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні; комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні.

Окремо вивчаються захвати передпліччя під плече.

Захвати плеча: захват плеча і зап'ястя; захват плеча і передпліччя під плече.

Захвати ніг суперника у стійці проводяться за: гомілку; стегно.

У сутичці партеру можливо проводити захвати за: ступню; гомілку; стегно.

Захвати за ступню виконуються як больовий прийом на гомілковостопний суглоб.

Захвати за гомілку: захват однойменної гомілки; захват різнойменної гомілки; повний захват гомілки під плече; фіксуєчий захват гомілки на передпліччі.

Захвати за стегно: захват однойменного стегна; захват різнойменного стегна.

Захвати шиї: захват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.

Захвати тулуба: захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ногами. Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки: захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду.

Захвати тулуба: захват тулуба спереду; захват тулуба збоку; захват тулуба ззаду.

Захват тулуба та шиї (діагональ): діагональний захват тулуба та шиї спереду; діагональний захват тулуба та шиї ззаду.

Захват тулуба і руки, рук: захват тулуба і руки спереду; захват тулуба і руки збоку; захват тулуба і руки ззаду; захват тулуба і двох рук спереду; захват тулуба і двох рук ззаду.

Захват тулуба і ноги: захват тулуба і ноги спереду; захват тулуба і ноги збоку; захват тулуба і ноги ззаду.

Захват тулуба між ногами: захват тулуба між ногами спереду; захват тулуба між ногами ззаду.

Комбінації повних і фіксуєчих захватів руками в рукавицях (1 раунд) і відкритою долонею (2 раунд): захват руки під плече і шиї збоку; захват руки під плече і шиї зверху; захват руки і тулуба з-під руки спереду; захват руки і тулуба ззаду; захват однойменного стегна під плече і тулуба спереду; захват однойменного стегна під плече і шиї; захват різнойменного стегна і шиї спереду.

Також необхідно проаналізувати характеристику та особливості захватних дій руками в сутичках партеру. Різновиди захватів партеру за їх призначенням: попередні (проміжні); захисні; атаквальні.

За кінцевим результатом атаквальні захвати розрізняються на: результативні; не результативні.

Результативні атаквальні захвати: утримувальні; больові; задушливі.

Існують різні варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в сутичках партеру першого раунду комплексного двобою хортингу: попередні та захисні захвати; атаквальні захвати.

Арсенал атакуювальних захватів партеру включає в себе: утримувальні захвати; больові захвати; задушливі захвати.

Утримувальні захвати: захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек).

Больові захвати рук: важіль ліктя захватом руки між ногами.

Больові захвати ніг: утиск ахілового сухожилля захватом ноги під плече; важіль коліна захватом ноги ногами.

Задушливі захвати: захват голови під плече (гільйотина); захват шиї ззаду.

Захвати відкритою долонею в сутичках партеру другого раунду комплексного двобою хортингу розділяються на: утримувальні; больові; задушливі.

Утримувальні захвати: захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек); захват шиї і тулуба з боку голови.

Больові захвати розділяються на захвати рук та ніг.

П'ять варіантів больових захватів рук: захват на важіль ліктя (прямий, захватом руки між ногами); захват на вузол ліктя; захват на зворотний вузол ліктя; захват на утиск двоголового м'яза плеча; захват на вузол плеча.

Чотири варіанти больових захватів ніг: захват на утиск ахілового сухожилля; захват на важіль коліна; захват на утиск литкового м'яза; захват на вузол ступні.

Больові захвати рук розділяються на: больовий захват на важіль ліктя; больовий захват на утиск ахілового сухожилля.

Важіль ліктя захватом руки між ногами: важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині; важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на животі; важіль ліктя захватом руки під плече.

Больові захвати на вузол ліктя: вузол ліктя; зворотний вузол ліктя; зворотний вузол ліктя з положення зверху; зворотний вузол ліктя з положення знизу; больовий захват на утиск двоголового м'яза плеча; больовий захват на вузол плеча.

Больові захвати ніг – три варіанти захватів: утиск ахілового сухожилля; важіль коліна; утиск литкового м'яза.

Больові захвати на важіль коліна: важіль коліна захватом ноги між ногами; больовий захват на утиск литкового м'яза «канарка»; больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече.

Типи задушливих захватів: удушення передпліччям із захватом долоні в долоню; удушення згином ліктя із захватом на вузол.

Взаємне положення спортсменів при цьому може бути різним: атакуючий знизу, зверху, збоку тощо. Будь-який з цих захватів можна зробити з будь-якого положення.

Задушливі захвати: задушливий захват голови під плече («гільйотина»); задушливий захват шиї ззаду; захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком; захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором в голову суперника).

Методика тренування захватної техніки хортингу

Фізіологічний аналіз захватних дій хортингіста та фізіологічні рухові функції руки: згинання пальців (стиснення долоні); згинання кисті; супінація передпліччя; згинання передпліччя; згинання і приведення плеча.

Для хортингіста надто важливо зрозуміти: принципи укріплення дії згинання пальців (стиснення долоні); методику тренування та розвитку захватних функцій кисті; вплив статичних вправ для зміцнення захвата кисті.

Статичні вправи для зміцнення хвата кисті: стійка на пальцях в упорі в підлогу на час; стійка на пальцях в упорі на стіну; стояння на пальцях увімкнених в землю; вис на перекладині; тримання ваги в руках.

Динамічні вправи для зміцнення захвата кисті: стискання і розтискування порожніх рук; стискання кистьового еспандера; обертання палиці в захваті з партнером; поперемінне стискання долонь з суперником; звільнення від захвата за зап'ястя; тренування захвата зап'ястя хрестом з партнером; лазіння по линві; лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах (рукоходах).

Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті: утримання кистями грифа від штанги; утримання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна; утримання гантелі кистю руки; утримання руки суперника.

Динамічні вправи для збільшення сили згинання кисті: піднімання кистями грифа від штанги; піднімання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна; піднімання гантелі кистю руки; згинання кисті суперника в захваті.

Методика тренування захватних функцій передпліч

Супінація передпліччя: обертання гантелей в руках; робота на гумі; перетягування руки суперника.

Згинання передпліччя: підтягування на перекладині; згинання рук з обтяженням в положенні стоячи; перенесення партнера на руках.

Методика тренування захватних функцій плечового пояса

Згинання і приведення плеча: жим штанги лежачи від грудей; обертання штанги лежачи круговими рухами; тренування згиначів плечей на тренажері «метелик»; стискання манекена (опудала) в стійці; стискання манекена в партері; робота з партнером на затримку захвата; перенесення партнера боком; смуга випробувань хортингу в партері (спеціальну вправу з методики підготовки спортсменів хортингу).

Тренування захватів за тулуб з партнером: піднімання партнера на захваті; витягування руки на больовий прийом.

Для ефективного виконання захватної техніки хортингу в двобої необхідно проявляти максимальну силу захватів в сутичці партеру, знати моменти прикладання сили, а також вміти чергувати напруження та розслаблення.

6.12.1. Призначення і функції захватів у двобої хортингу

Розглядаючи захватну техніку рук у змішаному єдиноборстві хортинг необхідно зазначити, що двобої виду спорту супроводжуються швидкою зміною бойових ситуацій та різноманітністю захватних атакуювальних і оборонних дій з боку обох суперників. Широкий арсенал дозволеної ударної техніки в хортингу дозволяє контролювати дистанцію і тримати суперника на відстані, але до моменту зближення і переходу на кидок. У цій ситуації ближнього двобою без захватів не може відбутися жодна технічна дія, адже якщо будете продовжувати наносити удари не переходячи в боротьбу, рано чи пізно ви опинитеся на підлозі хорту (змагального майданчика) після жорсткого захвата і кидка суперника.

Звичайно, контроль за ударними кінцівками противника повинен бути постійним, і при переході на ближню ударну дистанцію необхідно бути готовим застосувати зручний захват для подальшого кидка. Для того щоб здійснити кидок суперника треба спочатку зробити захват. Однією з головних техніко-тактичних завдань у двобої є своєчасне застосування захватів. Захвати треба розучувати в декількох варіантах. Якщо суперник досвідчений, він не дозволить нападаючому узяти зручний захват, і в такому разі прийому не вийде. Захвати можуть застосовуватися як для атакуювальних дій – виконання кидка або переведення суперника в партер, так і захисних дій, що зупиняють атакуювальні дії противника на різних фазах їх виконання: в ситуації ударної атаки суперника; в моменті захватної дії суперника; для запобігання атакуювального захвата суперника.

Техніка захватів у хортингу досить різноманітна і включає в себе захвати за шию, кінцівки, тулуб, комбіновані захвати, які використовуються для розвитку своєї атаки, а також для нейтралізації атак суперника. Основний упор у підготовчій дозахватній фазі робиться на ударну техніку рук і ніг, різні блоки і підставки, що підводять і збивають прийоми, які досить часто супроводжуються захватами найближчої частини тіла суперника і переходом двобою в партер. Удосконалення захватної техніки дає можливість виробити свої захвати, тобто індивідуальну захватну техніку, яка краще всього відповідає анатомо-морфологічним даним певного спортсмена. У кожному конкретному випадку важливий різновид захвата, який ви оберете, і сила захвата. Потужний впевнений захват, після якого йде планована напрацьована атака кидком завжди дасть перевагу і не дозволить суперникові легко вийти з захвата. При захватних діях дуже важлива тренованість рук, спеціальна витривалість м'язів передпліччя і міцність пальців. Саме пальці є основним захоплюючим інструментом, вони мають від природи досконали іннервацію і чутливі рецептори дотику, які передають абсолютно достовірний сигнал у головний мозок про положення тіла і кінцівки суперника, про силу відповідних дій, про помилки при пересуванні і можливості продовжувати атаку. Спеціальна витривалість передпліч забезпечує при цьому тривалий контроль суперника в обміні ударами і обопільному захваті протягом усього двобою. Якщо на захват витрачається

велика сила, то руки напружені, і в результаті тактика двобою носить захисний характер. Найефективніший спосіб захвата, коли руки частково розслаблені, сила захвата зосереджується в пальцях – мізинці, безіменному і середньому. Спосіб ефективного захвата можна засвоїти тільки при тривалому тренуванні. Досвідчений спортсмен привчається самостійно регулювати інтенсивність захватів. Суперник в більшості випадків відчуває його захват, але не встигає правильно відреагувати на атаку, і коли він намагається атакувати, стикається з міцним блокуванням рук надійними захватами.

Засвоєю специфікою будь-які захвати повинні запобігати захватам суперника або не допускати початку його атакуючих дій. Своєчасні захвати зривають проведення атакуючого прийому в той момент, коли противник зайняв вихідне положення для його проведення. Але перехоплені захватом по ходу атаки кінцівки суперника також зупиняють проведення його прийому після початку атаки або в середині атаки. Вірним способом навчитися вчасно протистояти своїми захватними діями атакуючим захватам суперника є доскональне вивчення самому цих атакуючих захватів. Якщо ви знаєте як застосовувати подібні прийоми, то будете знати, коли противник може використовувати їх проти вас. З цієї причини даний метод потрібно постійно вивчати і вдосконалювати. Якщо противник користується принципом швидкого пересування, це значить, що він прагне дістатися до ближньої зі сторін вашого тіла. Значить необхідно зупинити його захватом найближчої руки. Якщо він схопив вас за лікоть або плече і тягне до себе, необхідно потягнути однойменну сторону тіла назад, щоб суперник втратив можливість керувати вами за рахунок захвата. Якщо ж він рухається в сторону, необхідно перехопити ініціативу, крокуючи в тому ж напрямку, що і він, щоб випередити і самому вийти в бік його спини. Якщо ви не встигаєте, то можна повернути собі перевагу, розташувавши свою руку зовні тієї його руки, що захопила вас. Таким чином, він вже не може рухатися навколо вас, і ви в цей момент маєте тактичну перевагу для переходу на свій захват і кидок або просто можете видати серію ударів для розриву дистанції.

Ще один спосіб протистояти пересуванню суперника в захваті полягає в перехопленні ініціативи в плані своєчасності, коли противник тягне вас до себе, щоб дістатися до вашого тулуба для нанесення удару або більш щільного захвата, необхідно переміститися назустріч в сторону. Необхідно рухатися саме тоді, коли він починає тягнути. Цей рух дестабілізує його. У цій ситуації ви можете захопити його за шию рукою і розгорнути під удар коліном у голову, й кинути підніжкою з наступним переведенням у партер. Такі випереджальні елементи захватної техніки зустрічаються постійно і повинні бути відпрацьовані на підсвідомому рівні. Принципи виконання захватів в двобої хортингу відрізняються простотою і надійністю. Вони передбачають оптимальність всіх технічних дій вашого тіла. При проведенні захватів необхідно проявляти максимальну пильність, помічати будь-які наміри противника і своєчасно реагувати на його рухи, виконувати захват швидко і потужно, швидкість руху рук повинна бути максимальною, щоб суперник не зміг уникнути захвата. При виконанні захвата одним з основних моментів є необхідність надійної стійкої бойової позиції, а також при пересуваннях в захваті ця стійкість повинна зберігатися. Захват кожної з частин тіла суперника здійснюється за допомогою збалансованої роботи всього тіла, рук, тулуба, ніг, тому необхідно розвивати спритність і руховий навик всіх частин тіла, гнучкість, рухливість і координованість у роботі кожної з його частин, а також поєднувати цю роботу з контролем свого дихання. Перед виконанням захватної атаки необхідно абсолютно точно визначати момент, в якому суперник найбільш слабкий для її відображення або взагалі почав втрачати рівновагу. Захватна атака найчастіше вдало починається після ефективної ударної атаки, вибравши момент раптовості хортингіст після серії ударів переходить на захват шиї і тулуба і проводить кидок або збивання суперника в партер. Не відпускаючи захвата, взятого в стійці, він може продовжити атакувати результативною технікою утримання або, змінивши захват, перейти на больовий або задушливий прийом. Таким чином, як тільки відчули слабе місце в обороні противника, беріть потужно і впевнено захват і розвивайте атаку з наростаючою силою і напором до повного її результату, наскільки противник дозволить її продовжувати.

Наступна умова для успішної атаки із застосуванням захватів – це вміння швидко змінювати захват і переходити від одних прийомів і методів до інших, відпрацьовувати навик перезавхвата, а також вміння вийти зі складної ситуації в момент захвата вас суперником, вміння залишити захват і перейти на обмін ударами, або в разі необхідності, піддатися на прийом, щоб вийти на провідне положення в ситуації партеру з вигідним атакуючим захватом, закінчивши техніку больовим прийомом або задушенням суперника. Важливий тактичний момент полягає

в підготовці коронного переможного прийому, пов'язаного з виведенням суперника в потрібне положення, зручне для взяття вирішального захвату, наприклад: показ правого бічного удару по стегновому м'язу суперника, нібито забарившись і залишивши ногу на стегні, в момент проходження суперника до вас в ноги для захвату залишеної ноги, ви блискавично йдете на потужний захват шиї суперника під ліве плече, і захоплюючи ногами його тулуб проводите задущливий прийом «гільйотину» захватом шиї зверху. У порівнянні з вашим захватом шиї суперника зверху, його захват правої ноги за стегно вважається в методиці хортингу програшним, значить ваш аналіз ситуації двоюбою при взятті вирашного захвату виявився вірним.

Один з основних прийомів при взятті атакуючого захвату полягає в умінні використовувати важелі. Наприклад, якщо атакуєте суперника в партері больовим прийомом на ногу – утиском ахілового сухожилля, а суперник має більшу масу на 10–15 кг і йому вдалося також взяти у відповідь захват за вашу ногу, то результат атаки буде залежати від фізичної сили і кута прикладання сили, діючої на вашу і його ногу, а не від техніки виконання прийому. А міцність його сухожилля і щільність литкового м'яза ноги у нього може виявитися вище, ніж у вас, і вам доведеться думати не про закінчення двоюбою больовим прийомом на його ногу, а про скоріший вихід із його захвату. Тому найкращий варіант атаки такого противника буде захватом його лівої руки між ногами на важіль ліктьового суглоба, так як ліва рука в разі роботи не з лівшею менше зміцнена, і в будь-якому випадку вона слабше вашої спини, якою ви будете тягнути руку на важіль захватом її за передпліччя і зап'ястя між ногами, піддаючи тазом плече суперника вгору. Отже, вибір захвату для атаки застосовуючи тактичний аналіз ви зробили правильно.

Наступною умовою успішного проведення прийому з застосуванням захватної техніки є абсолютна цілеспрямованість і налаштування на позитивний результат атаки. Морально необхідно бути впевненим у своїй дії і, проявивши всю силу волі в проведенні прийому після взяття захвату, зможете завершити прийом кидкової техніки, жорстко атакуючи противника, провести больовий прийом або удушення суперника, концентруючи силу духу і маючи величезну волю до перемоги, ви можете перемогти навіть того, хто сильніший фізично. Відомо чимало випадків, коли вольовий і переможно налаштований спортсмен здобував перемогу над великим і сильним противником.

Провівши аналіз призначення захватної техніки в двоюбої хортингу, необхідно зазначити, що захвати і прихвати, які застосовуються в першому раунді комплексного двоюбої хортингу в 10-унцових рукавицях істотно відрізняються від виконання захватів голою рукою без рукавиці в другому раунді. Саме ця навичка лежить в основі спеціалізації хортингу – вміти працювати в рукавицях і по можливості проводити захватні дії, а також отримати найважливіший навик роботи голою рукою без рукавиці, коли рука особливо чутлива і здатна виконувати захвати за будь-які частини тіла, що дає важливий навик самозахисту голою рукою, наближаючи дані ситуації до реальної сутички в житті.

6.12.2. Класифікація захватів технічного розділу хортингу

Всі захвати, що застосовуються в двоюбої хортингу, можна класифікувати за різновидами функціональної спрямованості. Згідно своїх основних функцій захватні дії розрізняються на атакуючі, захисні, проміжні або попередні і обопільні, тому характеристика захватів за методикою хортингу розглядається з позиції безпосереднього практичного застосування, що й призвело до визначення різновидів захватів програми навчання хортингу. По застосуванню захвати в двоюбої розрізняють:

- атакуючий захват;
- захисний захват;
- попередній або проміжний захват;
- обопільний захват.

Характеристика атакуючого захвату

Атакуючий захват є активною захватною дією. Він виконується з заздалегідь підготовленого оптимального положення з метою призупинення активності суперника і розвитку власної атаки, здійснивши виведення суперника з рівноваги або переведення двоюбою в партер кидком або збиванням. Атакуючий захват може з успіхом супроводжуватися ударними діями вільною від захвату рукою, ударними діями колін, оббивальними діями ніг,

збиваючи тулуб або підбиваючи таз під опорну ногу або тазостегновий суглоб суперника, користуючись короткочасною пасивністю суперника або нестійкістю його бойової стійки.

Найчастіше атакуювальний захват спортсмен напрацьовує до досконалості коронного прийому для впевненої кидкової атаки з продовженням атакуювального захвата в партері для проведення утримання, больового або задушливого прийому. Якщо цей захват не є його основним і відпрацьованим, то в цьому випадку спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії і, отже, позбавляє себе можливості впевнено заходити на кидок з максимально можливим кінцевим результатом.

Для відпрацювання атакуювальних зручних захватів для проведення кидків необхідно проводити навчальні двобої з різними противниками, повторюючи одні й ті ж елементи і захвати.

У багатьох ситуаціях двообою атакуювальний захват слідує відразу після вдало проведеної ударної серії в голову і тулуб суперника, а також у момент обопільного виграного захвата, коли короткочасна втрата рівноваги суперника або дисбаланс його бойової стійки використовуються для швидкого взяття атакуювального захвата і потужного підвороту на кидок.

Атакуювальний захват також доцільно брати в момент вдалою зміни попереднього захвата на атакуювальний, використовуючи технічну або тактичну помилку суперника.

Взявши контрольний проміжний захват з метою розвідки стійкого положення суперника або розвідки його пересування в момент вкладання його основного зусилля в попередній захват, ви побачили його непередбачуваність, замішання, метушливість, ослаблення уваги. В такому випадку негайно виконайте перезав'язку з попереднього в активний атакуювальний – і рішуче і потужно, згрупувавши тіло в потрібному напрямку, проводьте захід або підворот на кидок, готуючи продовження атаки в партері.

Практично в усіх вигідних ситуаціях партеру атакуювальний захват партеру є наслідком вдалого атакуювального захвата в стійці.

Характеристика захисного захвата

Захисний захват має на меті нейтралізувати дії противника і забезпечити безпечне або вигідне положення для продовження двообою. У багатьох ситуаціях двообою хортингу захисний захват береться в момент ударної атаки суперника. На самому початку ударного руху захисним захватом можна нейтралізувати ударний рух кінцівки або, будучи готовим і налаштованим на перехоплення ударної кінцівки, цілком вірогідно захопити саму ударну кінцівку – руку чи ногу в середині руху, коли підставка або блок зупинили ударну дію, а ударна кінцівка знаходиться ще на початку повернення у вихідне положення бойової стійки.

У момент підвороту або заходу суперника на кидок захисним захватом можливо здійснити контрприйм, а в деяких ситуаціях, перехопивши кидкову атаку суперника, можна використовувати момент короткочасної зупинки для перехоплення рук в нове більш зручне положення атакуювального захвата і з упевненою амплітудою, направивши інерцію всього тіла, виконати контркидок вже в своєму атакуювальному захваті, підготувавши продовження атаки в партері.

Уміння працювати в захисному стилі і бути готовим у будь-який момент зупинити рух суперника захисним захватом за шию, тулуб або кінцівки, додасть спортсмену більшої впевненості в моментах стримування атак суперника.

Стримуючи прохід в ноги захисним захватом за шию зверху, можна легко перейти в атакуювальні дії задушливим прийомом. Піймавши в першому раунді хортингу ударну руку суперника в рукавиці під плече захисним захватом, можна нанести удари вільною рукою в голову і перейти на кидок через спину захватом руки під плече.

Особливу роль відіграють захисні захвати в сутичці партеру, коли суперник має переважну позицію. В цьому випадку, нейтралізувавши ударну руку суперника захисним захватом за зап'ястя, необхідно почати вихід у верхнє положення підбивом тазу і скинути з себе суперника обертанням тулуба в сторону захопленої руки.

В рівнозначній ситуації двообою, від захватів, призначених нести захисну функцію, в будь-який момент можна перейти до атакуювальних дій за рахунок використання переміщення ваги тіла та інерції тулуба. Вигідний захисний захват завжди надійний і міцний. При взятті захисного захвата в будь-якій ситуації необхідно простежити за наявністю стійкого положення – максимально стійкої опори бойової стійки на обидві ноги і розміщення центру ваги посередині опори. У момент випередження суперника в захваті і переході в атаку ця

умова не обов'язкова, головне – надійність атакуючого захвату і цілеспрямованість і впевненість у виконанні всієї кидкової амплітуди від початку кидка (підворота на кидок) до фіксації суперника на підлозі або проведення влучної ударної атаки в партері. При взятті захисного захвату за руки або руку і шию, не залишайте без уваги роботу ніг суперника, а при проході в ноги або перехопленні удару ноги і взятті захисного захвату за ногу або обидві ноги, постарайтеся контролювати рух і розташування рук суперника.

Захисний захват в двобої грає важливу стабілізуючу роль як з вашого боку, так і з боку противника, тому починаючи рух на кидок в атакуючому захваті, слід вгадати варіант захисту суперника захисним захватом, і його можливу контратаку. При активній обороні можна зробити захисні захвати, які заважають, а інколи і зовсім не дають противнику можливості нападати ні ударами, ні кидками. Ці ж захвати можуть бути використані спортсменом, який захищається, для нападу на противника деякими основними кидками. Готуючись до двобою, досвідчений хортингіст враховує, якими ударними комбінаціями і кидками найімовірніше буде нападати його суперник, і якими відповідними захисними захватами він розраховує в цьому випадку захищатися, і яким чином планує нападати на нього в контратакувальних діях. Виходячи з цього, до кожного двобою і до кожного майбутнього суперника потрібно підібрати відповідні захисні захвати. Користуючись певним захисним захватом, буде тактично грамотно в одному і тому ж двобої урізноманітнити методи ведення двобою, а особливо захисні дії. У всіх випадках жорсткий і надійний захисний захват відволікає сили противника від проведеного ним прийому на подолання механічної перешкоди, створеної захисним захватом на шляху виконання цього прийому. У випадках, коли противник багаторазово намагається провести один і той же прийом, захисний захват може бути використаний для вимотування його сили, а також захисним захватом можна відвернути увагу противника від підготовлюваного прийому, в цьому випадку зробивши захисний захват, спортсмен своїми діями повинен показувати противнику, що його влаштовує результат двобою, і що він за допомогою такого захвату зберігає даний результат двобою. Втрата пильності суперника в певний момент повинна жорстко каратися вашим несподіваним рішучим атакуючим напором.

Прорив захисного захвату. Ця спрямована атакуюча технічна дія хортингіста має бути ретельно спланованою після проведення розвідки і аналізу методів захисту суперника проти певної вашої атаки. Наприклад, двічі повторивши на початку першого раунду двобою ударно-кидкову атаку: лівий, правий прямий, лівий знизу – перехід на кидок вліво через спину захватом шиї, але не проводячи кидок, а зупинивши проміжне положення на захисному захваті суперника за ваш тулуб ззаду, і потримавши його за шию в небезпечному положенні нахилу, відпустіть захват і вийдіть. Він із задоволенням відійде на безпечну дистанцію, звільнивши голову від захвату. У наступній ударно-кидковій атаці замість додатка зусилля для кидка через спину, зайдіть на задню підніжку, приготувавши щільний захват для здійснення повного утримання в партері захватом шиї та руки під плече. Цей прийом напевно стане несподіваним для вашого суперника, так як він підсвідомо готувався після ударної атаки парировати ваш кидок через спину контрприйомом у зворотному напрямку. Зайшовши на задню підніжку, ви тільки тактичним методом здійснили прорив захисного захвату суперника за тулуб проти підготовлюваного кидка через спину. Таким способом, самостійно моделюючи ситуації захватних атак і захистів, необхідно відпрацьовувати різні варіанти проривів захисного захвату в навчально-тренувальних двобоях і перевіряти навик прориву захисту в змагальних двобоях.

Характеристика попереднього або проміжного захвату

Попередній захват несе контролюючу функцію, він може бути не відчутний, але саме з попереднього або проміжного захвату може бути завданий несподіваний удар вільною рукою або проведений несподіваний кидок, на який ви не встигнете відповісти. Звичайне призначення проміжного чи попереднього захвату – це розвідувальні дії, просмикування, промацування стійкості бойової стійки суперника. Захват, узятий з метою стримування і подальшого перехоплення, створює незручності супернику і дає можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою нанести удар вільною рукою або виконати кидок з нестандартного положення, з якого ви можете не чекати початку атакуючих дій.

У ситуаціях двобою хортингу, де дозволений практично весь природний арсенал ударів, попередній захват буває самим короткочасним і часто буває обопільним. Попередні захвати дають зручні вихідні положення для подальших атакуючих захватів і проведення з ними кидкових атак.

Починаючи зближення із суперником, ви можете спробувати захопити його найближче до вас однойменне зап'ястя руки попереднім захватом і звернути увагу на його реакцію: якщо вириває руку просмикуючи на себе – можна наносити серію ударів у голову з переходом на кидок, якщо викручує зап'ястя на місці, демонструючи стійкість положення і силу руки, можна відразу починати кидок захватом шиї або проходом в ноги; якщо кидається бездумно в атаку в обмін ударами – можна піти з лінії атаки або зайти з боку і вдарити з дальньої дистанції гомілкою по стегну або в тулуб збоку. Цей аналіз ситуації двобою, неспішність у зміні позиції при попередньому обопільному захваті дозволить контролювати свої больові місця, стійкість бойової стійки та надасть можливість дочекатися технічної помилки суперника, після чого з найбільш вірогідною шкодою для його тіла провести ударну атаку чи впевнено зайти на кидок. Попередній (проміжний) захват повинен бути одночасно і м'яким, і жорстким, і коротким і тягучим, мати достатню чутливість для передачі інформації про супротивника в максимально короткий час. Проміжний пасивний захват може миттєво перейти в атакуючий активний захват, як тільки ви оцінили ситуацію двобою, як сприятливу для проведення атаки.

Характеристика обопільного захвата

Якщо провести аналіз захватних технік, проведених за кількість часу двобою, то отримаємо результат про те, що практично всі захватні дії протягом двобою проходять в обопільному захваті. Як тільки один спортсмен від ударної техніки переходить у кидкову атакуючим захватом – він відразу потрапляє в захисний захват. Така ситуація може тривати протягом атаки в стійці і продовжитися в партері. Швидка зміна ситуацій партеру і обмін ударами в обопільних захватах є основною технікою ведення двобою лежачи. У ситуаціях обопільного захвата в стійці вирішується головне питання: хто вийде на вигідну верхню позицію партеру, а хто залишиться внизу в захисній і більш складній ситуації. У обопільному захваті все залежить від того, який захват тримає кожен зі спортсменів. Всі взаємоположення захватів обох хортингістів можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення:

- виграшне положення;
- рівнозначне положення;
- програшне положення.

Проведемо характеристику кожного з цих положень.

Виграшне положення захвата. Виграшне положення обопільного захвата дає можливість хортингістові успішно проводити оптимальні технічні дії в атакуючому захваті навіть при відповідному захисному захваті противника.

Рівнозначне положення захвата. Рівнозначне положення обопільного захвата дає можливість успішно проводити технічні дії двобою в рівній мірі обома спортсменами.

Програшне положення захвата. Програшне положення обопільного захвата не дає можливості проведення своєї відпрацьованої техніки, залишаючи варіант оборони захисним захватом проти прагнення суперника успішно провести свою атаку.

У ситуації обопільного захвата багато чого залежить від підготовленості спортсменів, тому досвідчений і добре підготовлений хортингіст, потрапивши в програшне положення захвата, може за рахунок пересувань на ногах і зміни захватів перейти в виграшне положення.

Перебуваючи в рівнозначному положенні захвата, кожен із суперників має рівні шанси взяти вигідний захват і тим самим перевести суперника в програшне положення захвата, в якому почати свою напрацьовану атаку.

За спрямованістю на кінцевий результат двобою в методиці хортингу захвати класифікуються як:

- кидкові;
- утримувальні;
- больові;
- задушливі.

Кидкові захвати виконуються для виконання кидка в стійці. Утримувальні захвати виконуються для проведення утримання, можуть готуватися ще в стійці і тривати в партері. Больові захвати виконуються для проведення больового прийому на кінцівки суперника. Задушливі захвати виконуються за шию суперника для проведення удушення.

За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як:

- активні;
- пасивні.

При активному захваті рука виконує будь-яку технічну дію. При пасивному захваті рука знаходиться в захватному стані на атакуємій частини тіла суперника в контролюючому статичному положенні.

6.12.3. Захватні дистанції в двобої хортингу

Специфіка змішаного єдиноборства при взятті в захват суперника вимагає попереднього зближення в момент нейтралізації ударних дій. Уникнути удару і перейти в захват можна безпечно в долі секунди визначивши необхідну дистанцію. Дистанції для використання захватів можуть швидко змінюватися протягом двобою, але при добре відпрацьованих прийомах захватів всі вони зводяться до щільного ближнього двобою, мета якого – отримати перевагу над суперником, провівши кидок, утримання, больовий або задушливий прийом. Для успішної реалізації цієї технічної мети спортсмен повинен якомога швидше пройти до суперника певну дистанцію від найдовшої до найкоротшої.

У двобої хортингу як в стійці, так і в партері розрізняють три захватні дистанції:

- дистанція поза захватом;
- захватна дистанція;
- клінчева дистанція.

Дистанція поза захватом. Ця дистанція до суперника характеризується тим, що в ній проводиться маневрування і вибір зручної позиції без контакту з суперником, а також може йти обмін ударами і розвідувальні ударні дії. На дистанції поза захватом підбирається зручний для атаки момент, пересуваючись по хорту (змагальному майданчику), завдаючи довгі удари і роблячи всілякі обманні рухи без захватів супротивника. Дистанція поза захватом є попередньою захватною дистанцією для вибору моменту і входу на захват. З дистанції поза захватом із застосуванням ударів або без них спортсмени переходять у захватну дистанцію.

Захватна дистанція. Захватна дистанція є основною робочою дистанцією, з якої починається кидок або збивання суперника в партер. Вона відповідає середній або ближній ударній дистанції і характеризується можливостями наносити потужні удари і брати зручні захвати, великим вибором технічних прийомів. В захватній дистанції спортсмени діють рішуче і цілеспрямовано, вибравши інструмент атаки. Захватні ситуації при цьому можуть бути як односторонніми, так і обопільними, спортсмени можуть брати один одного в захват за зап'ястя, передпліччя, плечі, ступні, гомілки, стегна. Кидок або збивання суперника в партер може проводитися прямо з захватної дистанції, і якщо не вдалося завдати суперникові нищівного удару, поваливши його в нокдаун або нокаут, то головна мета – вирішальна технічна дія буде виконана тільки в клінчевій дистанції. Саме основна захватна дистанція є підготовчою для переходу в клінчеву дистанцію.

Клінчева дистанція. В клінчевій дистанції спортсмени знаходяться в близькому щільному захваті, обопільному захваті, можуть охоплювати один одного за тулуб (попереду, збоку або ззаду), за шию, обмінюватися ударами в клінчевому захваті. Клінчева захватна дистанція характеризується підходом суперника впритул, обхопивши один одного, притискаючись тулубом один до одного або обвиваючи ногу ногою. В клінчевій захватній дистанції в стійці проводяться всі основні кидки через спину, стегно, плече, підніжки, підхвати, перевороти, а також дозволяється наносити удари вільною від захвата рукою. В клінчевій захватній дистанції хортингісти проводять утримання, больовий та задушливі прийоми, перевороти та виходи зі складних положень.

Використовуючи переходи з однієї дистанції в іншу, пересування і маневрування в захваті у вас з'явиться навик прикладання сили в необхідному раціональному напрямку. У бойовій практиці хортингу із застосуванням захватної техніки існують два способи отримати перемогу над суперником, коли перший зводиться до прямого протиставлення силі ще більшої сили і перемагає фізично сильніший спортсмен, а другий спосіб визначається напрямком прикладання сили в тривимірному просторі, і в цьому випадку визначається спосіб і напрямок сили захвата, які дозволять використовувати силу суперника проти нього самого, ваш додаток сили забезпечує при цьому руховий контроль, а ваше максимальне зусилля в ключовому кінцевому моменті больового або задушливого прийому дозволяє здобути перемогу.

6.12.4. Біомеханічні основи захватної техніки хортингу

Для біомеханічного аналізу захватних дій хортингіста необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні і психологічні характеристики.

Скелет і кінематична структура тіла людини від природи добре пристосовані для здійснення захватних рухів в стійкому положенні тіла. Ці захвати можна розглядати з точки зору переміщення захватних кінцівок у просторі та часі, а також швидкісно-силові характеристики при виконанні подальших дій: виведення з рівноваги, кидків, збивальних дій, утримань, больових і задушливих прийомів, всіх технічних дій, пов'язаних із застосуванням захватів рук. Ці технічні елементи мають швидкісні та динамічні характеристики, які застосовуються в оптимальній амплітуді і траєкторії руху.

Верхні кінцівки за допомогою роботи всього тіла відіграють основну роль у здійсненні захватів, оскільки на них лягає роль безпосереднього контакту з захоплюваною частиною тіла суперника. Участь верхньої кінцівки хортингіста в біомеханіці захвата відбувається за трьохсуглобовим кінематичним важелем: пальці і кисть – передпліччя – плече. Одночасний захват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Замикаючи в захват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг. При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух в потрібному напрямку.

Якщо розглянути кидок через стегно захватом руки і тулуба з точки зору біомеханіки виконання, то після взяття необхідного захвата за вищевказаною кінематичною схемою зусилля передається до тулуба і тазу, саме при підвороті тазу відбувається прискорення обертання тіла в сторону кидка. Потім використовуючи тривимірну опорну зв'язку суглобів ніг: ступні, гомілки, стегна, виконується підбив тазостегновим суглобом тіла суперника. При виконанні підбиву захватною дією виконується виведення з рівноваги суперника в напрямку – через підставлене стегно, і використовуючи всю інерцію тіла в потрібний напрямок виконується кидок, який до кінцевої фази своєї амплітуди супроводжується захватом, виконаним до початку підвороту. При виконанні кидка через стегно в праву сторону обертання відбувається навколо осі, що проходить через праву ступню і правий тазостегновий суглоб. При підбиванні тазом ланки поясу верхніх кінцівок фіксовані в захваті та нерухомі, одна половина пояса може здійснювати рух незалежно від іншої. Граючи всім тілом атакуючий хортингіст контролює траєкторію падіння суперника від початкової до кінцевої фази. Таким чином на прикладі даного кидка, ми розглянули біомеханічний принцип захватної дії, спрямованої на виконання кидка.

Кожна захватна дія в двобойі має своє завдання і може бути розглянута щодо можливості її виконання. Якщо захват взято щільно і надійно, то шанс отримати результат при проведенні подальшої техніки, кидка, утримання, больового або задушливого прийому, високий, тому включивши кінематичну послідовність: руки – тіло – опора, можна починати виконання прийому. Якщо захват не забезпечений необхідним зусиллям, зручним стійким положенням, то суперник може легко парировати вашу подальшу кидкову атаку.

В залежності від варіанту та напрямку захватного зусилля (атакувальний захват, захисний захват, попередній захват, обопільний захват) в активну роботу включаються ті чи інші групи м'язів, від якісної дії яких залежать швидкість та сила. Тому при побудові тренувань дуже важливо враховувати дані анатомії для вироблення найбільш правильної програми підготовки спортсменів. Велику увагу слід приділити розвитку м'язів передпліччя, згиначів і розгиначів верхніх кінцівок: двоголового і триголового м'язів, внутрішніх і зовнішніх косих м'язів живота, найширшого м'яза спини, великого та малого грудних м'язів, трапецієподібного м'яза, що беруть участь в обертальному зусиллі верхньої частини тулуба навколо вертикальної осі.

Захватні дії, що проводяться в клінчевій щільній дистанції повинні бути забезпечені міцним м'язовим корсетом рук. Починаючи з першого моменту захватної дії – торкання захоплюваної частини тіла суперника і до заключної дії – закінченого прийому за допомогою захвата, сила і швидкість нарастають у кожному кінематичному ланцюгу. Чим міцніше м'язи, тим сильніше і швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони повинні бути досить еластичними, щоб підтримати захватне зусилля протягом довгого проміжку часу. М'язи рук і спини, що приймають основне захватне навантаження, повинні мати спеціальну витривалість як для проведення захватів, так і для нанесення ударів, тому специфіка тренування в хортингу має дуже різноманітну методичну спрямованість, вправи, що розвивають згиначі рук повинні змінюватися ударними вправами і розтяжками. Суглоби верхніх кінцівок, пристосовані для довготривалих силових захватних навантажень, повинні бути гнучкими, виконуючи будь-які

амплітудні технічні дії з максимальним зусиллям, необхідним для проведення прийому в стійці або партері.

При взятті захвата в ближньому двобої, незалежно від руху суперника, ви повинні мати максимально стійке положення. Це положення забезпечується постійним переміщенням центру ваги, тримаючи його над стійкою опорою нижніх кінцівок і, в основному, за рахунок активних дій м'язів тулуба і пояса верхніх кінцівок при дуже малих обертальних рухах таза. Але як тільки вирішили провести технічну дію, вся ваша кінематична енергія тіла спрямовується на роботу таза і переміщення його в стартове положення кидка. Найбільш складні рухи здійснюють частини тіла при захисних діях, коли хортингісту необхідно не тільки піти від удару супротивника, але і створити вихідне положення для власних активних ударних або кидкових дій. При проведенні прийому в захваті завжди потрібно пам'ятати, що насамперед потрібно вивести супротивника з рівноваги шляхом зміщення його центру ваги, потім включати в рух все своє тіло. Таке біомеханічне обґрунтування техніки захватів в стійці дозволяє відпрацювати кидки не тільки зі стандартних захватів, а також з положень, які ви підбираєте індивідуально в процесі багаторазових повторень базової техніки, і які ідеально підходять для вашої конституції тіла. При взятті надійного захвата і правильному використанні принципів біомеханіки і Ваших фізіологічних даних в проведенні кидка, такий кидок набуває особливої сили і швидкості, стає потужним і практично невідпорним для суперника однакової з вами ваги. Ви зможете в захваті легко вивести суперника з рівноваги, управляти і маніпулювати ним в даній ситуації двобою, надавати болючий вплив на ланки рук і ніг, перемикаючи його увагу і створюючи йому нові й нові незручні ситуації, за рахунок власної жорсткої біомеханічної системи, підготовлених м'язів, домогтися максимального результату, приклавши раціональне мінімальне зусилля в кожній ситуації двобою. Головне розуміння біомеханіки в цьому випадку полягає в тому, щоб визначити ті умови, при яких рушійні сили мускулатури діють на тверді частини скелета спортсмена і можуть перетворювати тіло в робочу машину захватної дії з максимально корисним ефектом. Захватні дії спортсмена містять в собі як поступальні, так і обертальні рухи.

Поступальним називається такий рух, коли будь-яка лінія, умовно проведена всередині тіла, переміщується паралельно самій собі, тобто рух спортсмена в захваті вперед при атаці задньою підніжкою. При обертальному русі всі точки тіла описують кола, центри яких лежать на осі обертання. Рух може бути більше поступальним, ніж обертальним, або навпаки. Поступальні і обертальні рухи, чинені одночасно, утворюють складний рух. У ряді випадків дії спортсмена включають рухи у вертикальному напрямку, наприклад підриг суперника захватом двох ніг. В захватну дію, навіть найпростішу, залучаються різні групи м'язів: одні скорочуються більш енергійно і виконують основну роботу, інші менш активні, але без їх участі цей рух не вийде. Наприклад, при розгинанні і згинанні руки в ліктьовому суглобі працюють не тільки двоголовий і триголовий, а й плечовий м'яз. При нахилі тулуба в сторони головну роботу виконує зовнішній косий м'яз живота, але якщо це ухил у бік з невеликим ухилом вперед, то підключається і прямий м'яз живота, а якщо нахил тулуба в бік може поєднуватися з невеликим ухилом назад, в такому випадку підключаються поперечно-остисті і короткі міжостисті м'язи. М'язи, скорочуючись в різній послідовності та поєднанні, приводять в рух окремі частини тіла (кінцівки, тулуб). При частому повторенні одних і тих же захватних рухів м'язи якісно удосконалюються, рухи верхніх кінцівок, що йдуть на захват, робляться швидкими і точними. Спортсмен, який виступає за правилами такого складного виду єдиноборства як хортинг, повинен добре собі представляти анатомічну будову людського тіла, функції окремих м'язів для того, щоб правильно орієнтуватися у виборі захисних і атакуючих захватів. Наприклад, для розвитку швидкості і сили захвата правою рукою за шию зверху треба підбирати такі вправи, які б розвивали, головним чином, двоголовий м'яз, найширший м'яз спини, великий грудний і дельтоподібний м'язи. При активних захватних діях необхідно враховувати напрямок зусилля і опорні точки осей обертання, а при пасивному захваті – надійність і міцність статичних положень захоплюючих кінцівок і надійність опори, тобто стійкість всієї стримуючої кінематичної конструкції. Напрямок захватного зусилля і переміщення захопленої частини тіла суперника залежить від вибору атакуючої кидкової дії. В залежності від напрямку кидка (вперед, назад, в сторону, з підніманням і відригом від підлоги) в активну роботу включаються ті чи інші групи м'язів, від якісної дії яких залежить швидкість і сила кидка. Знаючи особливості, розташування і функції м'язів, хортингісту

легко визначити, на які з них слід звернути увагу для якісного цілеспрямованого їх розвитку, які слід вибрати засоби та методи для відпрацювання кожного кидка окремо. Тому при побудові тренувального процесу дуже важливо враховувати антропометричні, анатомічні та фізіологічні дані для вироблення найбільш правильною програми підготовки спортсменів.

В захватних ситуаціях партеру для здійснення технічних дій з'являється додаткова опора – підлога, що істотно видозмінює деякі захвати, а також напрямок прикладання сили при виконанні прийомів. У кінематичному аналізі захватної техніки партеру можна спостерігати включення всіх груп м'язів у здійснення мети, так як в партері знімається питання стійкості бойової стійки, та замість цього ведеться активна боротьба за вигідне верхнє положення і кращий захват. При партерній сутичці також зникає можливість кидка і, природньо немає багатьох технічних елементів переводу суперника в партер, але значно скорочується шлях до кінцевої мети. Тобто наявність постійного щільного захвата в клінчевій дистанції дає можливість переходити від однієї техніки партеру на іншу:

- від утримувального захвата на больовий;
- від утримувального захвата на задушливий;
- від больового захвата на задушливий;
- від задушливого захвата на больовий.

Всі ці результативні технічні дії вимагають постійного контролю захватом положення суперника. Відпустивши захват в партері навіть однієї руки, ви помітно збільшуєте маневреність суперника. Робота на захват руками повинна постійно супроводжуватися роботою стегон і таза. Навіть завдаючи удари в партері, необхідно використовувати інерцію всього тіла, включаючи ноги, а йдучи на захват кінцівки суперника рукою, треба заздалегідь забезпечити надійність опори в підлогу за рахунок ніг або тулуба, так як будь-який больовий прийом виконується з застосуванням декількох точок опори. Проводячи больовий або задушливий захват, спочатку упріть коліна і ступні ніг в підлогу, відчуйте стійкість позиції, а потім використовуючи опору, вклавть в атаквальну дію всю свою силу і швидкість, яку здатна видати обрана кінематична конструкція вашого тіла в даному положенні. При больовому захваті, наприклад, сила його наростає, поки все тіло противника не буде заблоковано, і в цей момент застосовується вибухове зусилля: в певному місці і під певним кутом. Такий больовий прийом напевно буде результативним. З технічної точки зору, найбільш складні рухи в сутичці партеру, які робляться на випередження захвата, так як в цьому випадку враховуються всі біомеханічні параметри, більше ніж в інших видах тактичних дій. З точки зору фізичної переваги в партері, найбільш складним є зустрічний захват, тому що успіх захватної дії залежить від функціональної підготовки передпліччя і плеча, а удари і захвати противника в цій ситуації припадають на протихід вам, що несе подвійне навантаження на всі ділянки тіла.

Природна схильність до вміння вести двобій в партері, наявність спритності й витривалості практично вирішує результат двобою. В захватній техніці часто використовується принцип важеля, що дозволяє збільшувати силу руху за рахунок додаткової опори та застосування обертального руху, тому що чим більше радіус обертання, тим легше зрушити об'єкт і тим менше енергії потрібно, щоб розгорнути його навколо осі обертання. У більшості випадків сила активного захвата для переміщення захопленої частини тіла суперника прикладається по дузі з застосуванням реверсивного руху тазу, який передається в тулуб і через руки на захват. Іноді сила при захваті застосовується відразу в двох напрямках, наприклад:

- задушливий захват в партері за шию ззаду і обхват тулуба ногами з прогином в спині;
- важіль ліктя між ніг і підбив тазом атакуемого плеча.

Таких моментів прикладання сили одночасно в двох напрямках може бути безліч, і при такій анатомічній будові суглобів людини, противнику складно чинити опір силі, яка додається одночасно більше ніж в одному напрямку. Тому необхідно приділяти особливу увагу тренуванню виходу з больового або задушливого захвата, застосуванню контрзахватів і переходів у вигідне положення партеру. Захвати на важіль замок націлені на результат і виконуються в хортингу жорстко і потужно, тому звільнення від них вимагає значної спритності і знань принципів біомеханіки захватів. Виходи з таких положень здійснюються за рахунок руху на випередження, а контрприйом слід виконувати, коли дія противника тільки починається. Існує й інший варіант виходу з захватів і больових прийомів, але він вимагає специфічної підготовки – тренування особливої рухливості і гнучкості суглобів. Така гнучкість може бути досягнута лише шляхом виконання спеціальних вправ, мета яких – домогтися

еластичності зв'язок і знизити поріг больової чутливості. Кращий спосіб виходу з захвата, це коли суперник втрачає захват і повністю відпускає захоплену частину вашого тіла. Але при його щільному захваті, також можна проводити атакуючі дії, перехопивши ініціативу спочатку тільки в русі тілом, а потім і перезавхватам. Ці навички та розуміння принципів біомеханіки даються практикою звільнення від захватів і больових фіксацій, вправ, які не тільки зміцнюють і розтягують м'язи і суглоби, роблячи їх більш еластичними, але і служать прекрасним способом навчання навичкам ближнього двобою, почуттю захватної дистанції, правильному додатку сили, а також відіграють роль психологічного тренінгу, так як робота в тісному контакті з противником вимагає специфічної психологічної підготовки. Використання в двобої захватів і прийомів боротьби має практичне значення в підготовці хортингістів високого класу. Треновані кінцівки для впевненого проведення захватних дій дозволяють зменшити загальний травматизм на тренуваннях. Техніка підготовки захватних кінцівок може бути рекомендована для розвитку сили пальців, зап'ясть, збільшення еластичності зв'язок і сухожиль, а також як специфічна форма парної розминки на навчально-тренувальних заняттях з хортингу.

Навички захватів і прийоми боротьби є основою удосконалення системи ближнього двобою. Захвати та прийоми боротьби в ближньому двобої хортингу переважають по тій простій причині, що техніка, яка включає тільки удари руками і ногами завідомо неефективна проти суперника, що захопив вас міцним захватом і готовий провести прийом. Хортинг вимагає від учасників сутички потужної і впевненої роботи стегнами і кінцівками. В якості методу тренування використовується боротьба в умовах, коли обидві руки беруть участь в захватах. Удосконалення захватної техніки є важливим для подальшої ефективної боротьби, адже при такій роботі розвивається рівновага, підйомна сила і рухливість, необхідні як для збереження власної стійкості, так і для перекидання противника на хорт (змагальний майданчик). В будь-який відповідальний момент двобою в обопільному захваті стоячи або в партері противник може нанести удар. В цьому випадку, потрібна дуже хороша підготовка, щоб утримати власну рівновагу і не втрачати контроль над противником, одночасно тримаючи захват і завдаючи ударів по життєво важливим точкам. Контролюючи своє стійке бойове і вигідне положення при володінні атакуючим захватом, хортингіст готується до проведення напрацьованого кидка в стійці, або больового, задушливого прийому в партері, а використовуючи принципи біомеханіки та напрямки докладання сили, можна значно збільшити швидкість і силу атакуючої дії.

6.12.5. Забезпечення жорсткості захватів

Так як головну роль у виконанні захватів грають м'язи верхніх кінцівок, в методиці підготовки до захватних дій необхідно застосовувати вправи, що розвивають саме цю групу м'язів. Жорсткість захватів безпосередньо залежить від сили м'язів рук. Якщо захват береться тільки кистю, то основне навантаження несуть м'язи передпліччя. Якщо захват застосовується з використанням передпліччя, притисканням його до плеча або тулуба, в цьому випадку провідну роль в забезпеченні жорсткості захвата грають згиначі руки, великий грудний і найширший м'яз спини.

При захваті кистю основне навантаження лягає на пальці захоплюючої кінцівки, отже, зміцнення пальців має постійно проводитися в тренуванні, комбінуючи ці вправи з тренуванням передпліччя. Анатомічно саме на передпліччі знаходяться згиначі пальців, тому передпліччя руки можна вважати основним сегментом, що несе навантаження при виконанні захватної техніки. Сила м'язів передпліччя передається в жорсткий захват. В тренувальному процесі існує маса вправ для зміцнення пальців і м'язів передпліччя, наприклад:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях;
- стояння на пальцях в упорі лежачи;
- вис і підтягування на перекладині;
- вправи з кистьовим еспандером;
- стискання пальцями кисті тенісного м'яча;
- згинання та розгинання кисті з обтяженням в упорі на коліно;
- навчальні завдання в партнері, спрямовані на боротьбу за захват.

Наступний необхідний критерій підготовки передпліччя – це його витривалість. У спортивній практиці витривалість окремої групи м'язів носить назву локальної витривалості.

Для здійснення довготривалих захватів з постійною силою необхідна локальна витривалість м'язів передпліччя. Локальна витривалість м'язів передпліччя грає важливу роль при виконанні специфічної діяльності хортингістів. Підвищення витривалості м'язів передпліччя – одне з головних завдань, яке повинен поставити перед собою спортсмен, працюючи над жорсткістю захватів. Але для продуктивної і постійної в процесі всього двобої захватної техніки необхідна економізація м'язових зусиль при виконанні захватів, тобто максимальне захватне зусилля прикладається до захопленої частини тіла суперника тільки в потрібний для проведення атаки момент, а нерациональне використання витривалості і силового ресурсу передпліч може привести до надмірної витрати сил та енергії, втрати в цілому захватної боєздатності рук.

Локальна витривалість м'язів, що забезпечують захват, залежить від величини виявляемого зусилля. Важливим фактором у боротьбі з локальною втомою є раціональний розподіл сил в процесі м'язової діяльності. Максимальне зусилля повинне виявлятися тільки в потрібний момент, тоді, коли спортсмен здійснює технічну дію. В інших ситуаціях він повинен вміти варіювати параметри зусилля. Втома локального характеру приходить дуже швидко якщо спортсмен знаходиться довго в одному захваті, тому рекомендується постійно міняти захват або переходити на ударну атаку. Комплекси спеціальних вправ, що призначені для тренування локальної витривалості м'язів пояса верхніх кінцівок, можуть використовуватися спортсменами різної кваліфікації. Способи виконання захватів багато в чому визначають відмітні особливості хортингу, де захват береться виключно за частини тіла: шию, тулуб, кінцівки. Різноманітність захватів в технічному розділі хортингу дуже велика. При виконанні технічних дій: кидків, больових і задушливих прийомів, утримань, важливу роль відіграє захват. Розділивши виконання кидка по фазах: захват, підворот, підбивання, скидання, буде видно, що першою ланкою в цій послідовності буде захват. Захвати виконуються кистю й рідше передпліччям, але основне навантаження лягає на м'язи передпліччя. Сама кисть являє собою унікальний, створений природою захватний інструмент, що дозволяє людині робити складні і абсолютно чутливі захватні дії.

Виконуючи специфічну роботу з захватним зусиллям близько граничним до своїх можливостей, спортсмен приречений на дуже швидке стомлення. Зменшуючи параметри зусиль захвата він має можливість продовжити час ефективної працездатності. Граничні і близько граничні зусилля спортсмен повинен застосовувати тільки в ситуаціях, атакують або захисного характеру. Для удосконалення захватної роботи в методику підготовки спортсмени хортингу включають тренувальні сутички, де відбувається тільки боротьба за захват в стійці, без проведення кидків і переводів у партер. Завдання спортсменів, захищаючись від проведення захватів супротивника, взяти свої ефективні надійні захвати. Таким чином напрацьовується навичка взяття правильного захвата і відпрацьовуються варіанти боротьби за нього. Всі ці вправи сприяють удосконаленню захватної техніки, а також зміцнюють кінцівки для виконання жорсткого захвата.

6.12.6. Застосування контрзахватів і пере захватів

Процес взяття захвата здійснюється дуже швидким і цілеспрямованим рухом руки, який має бути безперервним і швидкісним. Якщо рух руки для захвата буде не досить швидким, суперник миттєво відреагує і прибере атакують захватом частину тіла. Якщо цей рух буде непевним, то навіть при здійсненні захвата суперник зможе легко вирватися з нього. Основний, швидкий і найнадійніший спосіб реакції на захват суперника – контрзахват.

Контрзахват. Контрзахватом вважається відповідь захватом на захват суперника, при якому зберігається стійке положення бойової стійки і здійснюється короткочасна нейтралізація планованої суперником кидкової атаки. При захватній атаці суперника за вашу однойменну руку (зап'ястя руки), контрзахватом може бути захват його ж руки, що виконує захват, або захват іншої вільної руки. Мета контрзахвата – створити рівнозначне захватне положення при захватній атаці суперника. З положення контрзахвата може проводитися контркидок в сторону, протилежну спробі суперника провести кидок в атакуючому захваті. Контрзахватом або відповідним захватом шиї зверху можна реагувати на прохід суперника в ноги із захватом ноги за стегно. При підвороті суперника на кидок через спину із захватом руки на плече можна відреагувати контрзахватом тулуба ззаду і контркидком назад через ногу. З правильно взятого контрзахвата завжди можна атакувати, перетворивши той же контрзахват у атакуючий основний захват. Якщо суперник проводить атаку непевнено

або допустив технічну помилку розвернувшись до вас спиною в момент втрати захвата, ви можете здійснювати контратакувальні дії відразу як основну контратаку, в цьому випадку ваш контрзахват гратиме роль основного атакувального захвата, з якого починається впевнена кидкова дія. При больовому захваті суперника за вашу руку в партері контрзахватом буде служити захват свого ж зап'ястя, який протистоїть випрямленню вашої атакованої больовим прийомом руки. У ситуації частого обміну захватами в сутичці партеру спортсмени часто застосовують і беруть контрзахвати на противагу захвата больовий або задушливий прийом.

Перезахват. Перезахватом вважається захватна технічна дія, яка при зміні положення рук при захваті, дозволяє змінити напрямок докладання сили попередньої захватної дії. Тобто, якщо ви готували атаку кидком – передню підніжку вправо, але попередньо тримали суперника за обидва передпліччя захватом кистей рук, необхідно швидко виконати перезавхват правою рукою за шию суперника і з подальшим підворотом таза і виставленням ноги під обидві ноги суперника провести передню підніжку вправо.

Якщо вдалося захопити руку суперника в партері між ногами та двома передпліччями в замку та атакувати його руку больовим прийомом важелем ліктьового суглоба, то зробивши верхнім передпліччям замку перезавхват за зап'ястя атакованої руки суперника, отримуєте набагато більший важіль і можливість витягнути його руку на больовий прийом.

Протягом двобою хортингу спортсмени можуть робити в кожному положенні захват однієї руки по кілька перезавхватів, поки не візьмуть необхідний для атаки основний атакувальний захват.

В основному боротьба за захват в двобої проводиться за допомогою:

- взяття свого атакувального захвата;
- виконання свого перезавхвата;
- нейтралізації атакувальної дії суперника контрзахватом.

6.12.7. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці

Робота із захватами в стилі спорту хортинг дуже різноманітна, включає в себе атакувальні захватні дії, звільнення від захватів, зміни захватів і випередження захватів, різні збивання і різноманітні специфічні моменти партеру, пов'язані з контролем утримання, больового та задушливого прийому. Всі захватні дії в хортингу застосовуються в умовах обопільного опору. Суперник миттєво реагує на ваш захват діями. Таким чином, підходячи до розділу вивчення різновидів захватів, необхідно розглянути основні принципи захватної техніки, варіанти та підготовку захватних частин руки.

За різновидами безпосереднього застосування захвати рукою можна розділити на повні і фіксуючі.

Повний захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника щільно контролюється по всій її окружності.

Повним захватом можна вважати захват кистю руки зап'ястя супротивника, так як пальці вашої кисті здатні повністю охопити його передпліччя біля зап'ястя. При цьому ви фіксуєте пальці, стискаєте кисть, а його зап'ясті додатково не дає зісковзнути з передпліччя вашому захвату.

Повним захватом вважається захват під плече руки, ноги, шиї, так як в цьому випадку ваша рука повністю обвиває захоплену кінцівку або шию суперника по всьому колу.

Повним захватом можна вважати захват тулуба, тулуба і шиї супротивника двома руками, коли ваші руки створюють міцне захватне кільце навколо захопленої частини і ви повністю контролюєте переміщення цієї частини.

Повним захватом вважається захват кінцівки суперника в одному місці двома долонями, коли пальці ваших долонь створюють повний обхват його кінцівки, що також йому ускладнює можливість звільнення від захвата.

Фіксуючий захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника контролюється з одного боку перешкоджаючи рух у певному напрямку.

Фіксуючим захватом вважається прихват суперника однією рукою за плече, голілку, стегно, шию. Винятковою особливістю фіксуючого захват рукою є неучасть у ньому великого пальця руки. Така захватна дія виконується відкритою долонею, коли всі пальці долоні, включаючи великий, зібрані разом. Фіксуючий захват може мати різні напрямки, як притягувальний, при якому долонею робиться зачіп за захоплювану частину, так і відштовхуючий або відвідний в бік, при якому долоня діє за принципом упору в потрібну сторону. При виконанні фіксуючих

захватів (прихватів) від ступеня стиснення пальців залежить рухова можливість рук і кількість груп м'язів, що беруть участь в роботі. Тому стискаються тільки три пальці, а великий і вказівний повинні бути трохи розслаблені і бути на додатковому контролі.

Перебуваючи в захваті, спортсмен як би розподіляє свою вагу тіла на суперника через крапки захватів, чим збільшує свою стійкість. Цей розподіл зусиль дає можливість більш вільної дії ногами і гарного контролю дій суперника, який намагається звільнитися з-під дії сил, що притискують його до опори. Концентрація цього тиску на одну руку і ослаблення іншої дає можливість завантажувати потрібну ногу суперника. Через такий захват спортсмен руками відчуває положення суперника, який допомагає йому вибірково застосовувати технічні дії.

Дуже важливо пам'ятати про те, що вже на початковій стадії формування техніки хортингу необхідно вчитися виконувати прийоми зі стану опору на суперника. Якщо постійно намагатися виконувати кидки з вільного стану, не впливаючи на суперника через захват, то згодом у сутичках складно буде їх застосовувати.

Захват руки на одній стороні вважається захисним тому, що, виконавши цей захват, спортсмен не має можливості правильно виводити з рівноваги суперника, а значить він його тримає з метою захисту. Крім того, однойменний захват однією рукою небезпечний тим, що в будь-який момент можна отримати удар дальньою (різнойменною) рукою або ногою суперника, тому що дистанція досить близька, а достатнього контролю над суперником односторонній захват не забезпечує, тому він може бути тільки попереднім і використовуватися для переходу на основний атаквальний захват.

Хортингіст в двобої виконує, в основному, конкретні і результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних захватів. У зв'язку з цим в процесі вдосконалення дій в захватах кожному спортсмену необхідно напрацьовувати свою схему вибору і послідовність взяття захватів проти конкретних типів суперника. Спортсмени в сутичці можуть перебувати в таких положеннях, що стосуються захватів: поза захватом, в обопільному захваті, коли захват тримає один із спортсменів. Поза захватом обидва можуть піти на швидкий розрив дистанції, перейти до ударних дій або виконати кидок захватом частини тіла (кидок захватом рук, ніг, тулуба), в цьому випадку теоретично у них є рівні можливості виконати захват і кидок. У випадку, коли захват тримає один спортсмен, а другий – без захвата, і такі моменти в сутичках створюються дуже часто, перевагу має спортсмен, який тримає захват, тому інший спортсмен відразу прагне нанести удар будь-якою вільною від захвата частиною тіла. Отже, працюючи над захватами, необхідно враховувати надійність кожного з них, навчитися визначати силу захвата, а також відчувати відношення сили і стійкості Вашого захват до сили і стійкості захвата суперника. Цей принцип лежить в основі володіння перевагою в обміні захватами з суперником на протязі усього двобою.

6.12.8. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в першому раунді комплексного двобою хортингу

Рука, одягнена в рукавицю без відкритих пальців позбавляється захватних можливостей. Тому повні захвати кистю руки в першому раунді двобою хортингу неможливі, вони можуть бути тільки фіксуючими з прихватом руки, ноги, шиї, тулуба. Але повний щільний захват цілком можна виконувати передпліччям і плечем, а також двома руками одночасно, створюючи щільне захватне кільце, незалежно від рукавиць. Для проведення багатьох різновидів кидків без участі тулуба, збивань з ніг і переведень суперника в партер достатньо одного повного та одного фіксуючого захвата, що цілком може забезпечити дві руки, одягнені в 10-унцові рукавиці. Розглянемо окремо варіанти повних захватів і комбінації захватів, можливих для проведення у першому раунді комплексного двобою хортингу.

6.12.9. Захвати рук суперника руками в рукавицях

Захват зап'ястя і передпліччя під плече. У момент прагнення захопити ваш тулуб з-під руки, рука суперника опиняється під вашим плечем. Притиснувши його передпліччя в нижній частині ближче до променево-зап'ястного суглоба своїм плечем до тулуба і зафіксувавши такий захват щей передпліччям, виходить дуже щільний повний захват передпліччя суперника під плече, який дозволяє суттєво контролювати рухи суперника, а його рука, що перебуває в рукавиці, не дозволяє легко звільнитися від захвата і виїняти руку з-під плеча. Перевага цього

захвата в тому, що ви блокували руку суперника настільки надійно, що можете не чекати ударів з тією стороною і, до того ж другою вільною рукою можна як нанести сильний удар, що дозволяє дистанція, так і перейти на кидок, захопивши вільну руку суперника, шию чи тулуб фіксуючим захватом. З відповідними подальшими діями в цьому випадку краще не зволікати, оскільки захоплена рука суперника все-таки може перебувати в стані фіксуючого захвата вашого тулуба. Ваш повний захват руки під плече за багатьма параметрами двобою вигідніше його фіксуючого (неповного) захвата тулуба, тому суперник буде готовий на будь-які дії, щоб звільнити свою руку з невідповідного захвата, а ви повинні бути готові до атаки або маневрування для вибору атаки.

Захват плеча під плече. Захват плеча під плече за своїм принципом такий же як і захват передпліччя під плече, тільки він проводиться в клінчевій дистанції, коли ваш тулуб торкається і знаходиться впритул до тулуба суперника. Так як плече суперника має сильний важіль і потужні м'язи, а дистанція захвата дуже близька, тому велика ймовірність того, що суперник може перейти в контратаку, захопивши ваш тулуб, отже захват плеча повинен бути короткочасним для перезахвата або супроводжуватися повним захватом іншою рукою шиї або руки супротивника.

Захват двох рук під плечі. Захват двох рук під плечі виконується фіксацією і притисненням передплічч суперника плечима до вашого тулуба і використовується як контрзахват від захвата вас за тулуб двома руками. Так як такий захват для проведення кидкової атаки малоефективний, зазвичай після зупинки атаки суперником вашого тулуба суперника захватом двох рук під плечі, одна рука виконує перезахват за шию або руку суперника, та вже у новому захваті проводиться кидок.

6.12.10. Захвати ніг суперника руками в рукавицях

Захват гомілки під плече. Захват гомілки під плече виконується притисненням гомілки суперника плечем і передпліччям до вашого тулуба. Якщо вдалося проходом в ноги захопити таким чином гомілку, цей захват істотно порушує стійкість суперника і можна вільно збити його в партер виведенням з рівноваги або підсічкою під опорну ногу. Даний захват також успішно виконується при ударі суперника бічним ударом ногою в тулуб.

Захват гомілки на плече. Захват гомілки на плече виконується фіксацією гомілки суперника передпліччям до зовнішньої сторони плеча. Захват може виконуватися як при цільовій захватній атаці, так і при спробі суперника нанести бічний удар ногою в тулуб або голову. При спробі удару по тулубу і, тим більше, в голову, для виконання захвата необхідно спочатку забезпечити безпечне прийняття удару суперника підставкою плеча або долоні, а потім провести захват. В залежності від необхідності, положення ноги суперника у вашому захваті може бути різної висоти. Ця висота регулюється підйомом плеча. Якщо ваше плече опущене, то нога суперника зафіксована і лежить на вашому передпліччі. Якщо плече максимально піднято, а суперник не в захваті, то гомілка суперника лежить на плечі, а його стійкість повністю порушена. Це є вигідний момент для виконання збивання суперника з ніг.

Захват коліна під плече. Захват коліна під плече є часто застосованим прийомом в змішаному двобої хортингу, так як зручне положення зігнутого колінного суглоба суперника, виставленого вперед, при якому він завдає удару або захищається, та існує для її захвата і фіксації як за рахунок сили захоплюючої руки, так і за рахунок вигину коліна. Нога суперника при такому захваті тримається щільно і надійно, тому наступні атакуючі дії можуть бути негайними. Це може бути збив суперника в партер підсічкою під опорну ногу або переверот кидком з переводом в партер.

Захват двох ніг під плечі. Захват двох ніг під плечі виконується фіксацією під плечима обох ніг суперника і може бути взятий при проході в ноги при боротьбі в стійці або з положення «з боку ніг» в сутичці партеру. Зазвичай такий захват застосовується не часто і виконується для контролю і сковування рухів суперника або переведення двобою зі стійки в партер.

Захвати шиї

Захват шиї під плече збоку. Захват шиї під плече збоку виконується щільною фіксацією і бічним скручуванням голови суперника захватом за шию плечем і передпліччям. Друга рука при цьому може допомагати фіксувати захватну руку, притискаючи її за зап'ястя до тулуба або захопити однойменне плече суперника біля ліктьового суглоба і допомагати руху скручування вниз. Без елемента скручування голови за шию суперника такий захват буде не активним і небезпечним, вигідним для контрдій суперника. Даний захват в стійці може бути успішним продовженням утримувального захвата в партері для проведення утримання захватом шиї збоку.

Захват шиї під плече зверху. Захват шиї під плече зверху виконується притисканням шиї суперника зверху передпліччям до вашої груди. Цей захват може бути використаний і як задушливий прийом захватом шиї зверху при зупинці проході суперника до вас в ноги. Друга рука при цьому повинна фіксувати зап'ястя захватної руки і притискати її до грудей або допомагати силовому згинанню руки в ліктьовому суглобі. Розпочатий даний захват в стійці може бути продовжений в партері як удушення.

Захват шиї ззаду. Захват шиї ззаду є небезпечним задушливим захватом, оскільки повернувшись до вас спиною суперник не має можливості відповідного захвата руками або ногами, а ви маєте захват і руками і, перевівши двобій у партер – ногами, обхопивши ними тулуб суперника в «кліщі» (схрестивши гомілковостопи). Даний захват повинен супроводжуватися фіксацією вільною рукою зап'ястя захватної руки і посиленням захватної задушливої дії.

Захвати тулуба

Захвати тулуба відіграють важливу роль у двобій хортингу, так як вони виконуються в клінчевій щільній захватній дистанції двобою в стійці і в партері. У програму вивчення базової техніки хортингу включені розділи захватів тулуба в такій послідовності:

- захвати тулуба без кінцівок і шиї;
- захвати тулуба та шиї (діагональ);
- захват тулуба і рук;
- захват тулуба і ніг;
- захват тулуба між ногами.

Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:

- захвати спереду;
- захвати збоку;
- захвати ззаду.

Розглянемо докладно принципи виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку та ззаду

Захват тулуба спереду. Виконується при щільному підході на клінчеву захватну дистанцію прямим захватом тулуба руками в замок або без нього. Захват тулуба без замка руками проводиться як відкритими долонями всередину до тулуба, так і руками, сформованими в кулаки. Замок руками виконується захватом однією рукою зап'ястя іншої захватної руки.

Захват тулуба збоку. Виконується в положенні, коли суперник розгорнутий до вас боком також обхватом тулуба двома руками або захватом рук в замок. При такому захваті у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, так як ви маєте стійке положення ніг, а супернику незручно вас атакувати руками ударами в тулуб або голову.

Захват тулуба ззаду. Виконується при положенні, коли суперник розгорнутий до вас спиною або при самостійному проході супернику за спину. Обхват руками тулуба суперника виконується як без замка, так і в замку при захваті однією захватною рукою зап'ястя другої руки. Захват тулуба ззаду є найбільш безпечним і таке положення дає великі можливості для переводу суперника в партер кидком або збиванням з ніг, а також проведенням задушливого прийому захватом шиї ззаду.

Захват тулуба та шиї «діагональ» спереду та ззаду

Діагональний захват тулуба та шиї спереду. Виконується при близькому підході до суперника в клінчевій щільній захватній дистанції. Він може бути повним або фіксуючим. Повний діагональний захват виконується руками в замок, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника. Фіксуючий діагональний захват тулуба спереду виконується накладення долонь на шию суперника і тулуб під плечем. Такий захват не може бути особливо щільним і не жорстко сковує рухи суперника, але дає можливість контролювати його пересування і не дозволяє йому вільно атакувати.

Діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Виконується як попередній захват для переводу суперника в партер або перезахвата на задушливий прийом за шию ззаду. Даний захват може бути як руками в замок, так і фіксуючим, але для вас в будь-якому випадку він вигідний, так як може бути посилений обхватом ногами суперника ззаду.

Захват тулуба і руки, рук

Захват тулуба і руки спереду. Виконується притисненням однієї руки суперника до тулуба обхватом руками. В більшості випадків використовується захватом руками в замок.

Захват тулуба і руки збоку. Виконується притисненням найближчої руки суперника до його тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас боком.

Захват тулуба і руки ззаду. Виконується притисненням руки суперника до тулуба, коли він повернутий до вас спиною. Такий захват має велику перевагу та дає можливість для проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. Мало застосовний захват, але відпрацьовується в практиці навчання хортингу і виконується притисненням двох рук суперника до тулуба.

Захват тулуба і двох рук ззаду. Може бути частіше застосованим, ніж захват двох рук і тулуба спереду. Виконується притисненням обох рук суперника до тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас спиною.

Захват тулуба і ноги

Захват тулуба і ноги виконується при проході в ноги суперника для відриву його від підлоги й подальшого кидка або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом в ноги суперника і обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою – захватом за стегно.

Захват тулуба і ноги збоку. Виконується присідом або проходом в ноги суперника, коли він повернутий до вас боком, обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою – захватом за стегно. В такому захваті можливо притиснення стегна суперника до вашої груди.

Захват тулуба і ноги ззаду. Виконується обхватом однією рукою тулуба суперника за поперек ззаду, а другою захватом за стегно або гомілку. Захват застосовується для збивання суперника в партер, відриву його від підлоги або перезахвата на більш зручний кидковий захват.

Захват тулуба між ногами

Захват тулуба між ногами спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника та прихвату на передпліччя тулуба суперника між ногами спереду. Друга рука може мати фіксує захват за шию, руку або тулуб суперника.

Захват тулуба між ногами ззаду. Виконується під час розвороту суперника до вас спиною для відриву його від підлоги або виведення з рівноваги за рахунок прихвату на передпліччі тулуба суперника між ногами ззаду. Друга рука повинна контролювати тулуб суперника у верхній частині щоб в подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевороту або збивання суперника в партер.

6.12.11. Захвати відкритою долонею в другому раунді при веденні комплексного двобою хортингу в стійці

Другий раунд хортингу проводиться голими руками. Рука, її відкрита долоня з міцними пальцями є сильним захватним природним пристосуванням, яке застосовується як для захисту, так і для нападу. Руки людини мають чутливі органи дотику і високу ступінь іннервації, яка дозволяє долоні і пальцям відчувати найменші елементи рухів, зміни положення суперника так, як ніякий інший орган тіла. Безумовно, саме гола рука, не одягнена в рукавицю, здатна виконувати свою захватну функцію на природному рівні, передаючи по нервових рецепторах всю повну і різноманітну інформацію про суперника, яку вона отримала через захоплену частину його тіла. У небезпечній ситуації на генетичному рівні у людини закладене отримання різної інформації через рецептори дотику при захваті:

- в якому положенні в даний момент знаходиться суперник;
- яку силу прикладає для опору в тій, чи іншій ситуації;
- які його антропометричні дані, щільність і товщина кістки, жорсткість шкірного покриву, які амплітуди руху при опорі, що характеризує його як зрісто-вагові, так і швидко-силові якості;
- наскільки швидко і сильно суперник реагує на ваші атакуючі дії, отже, завдяки цьому проглядається його досвід і коронні напрацювання, і багато іншого як свідомої, так і підсвідомої інформації.

Використання природних захватних параметрів при роботі відкритою долонею в стійці і в партері лягли в основу правил проведення двобою у другому раунді хортингу, де для

досягнення перемоги можна робити захват за будь-які частини тіла, крім обличчя, пальців і статевих органів, що в межах спортивної та бойової етики є максимально широким арсеналом прийомів, які тільки може застосувати людина, використовуючи всі природні дані свого тіла. Основне захватне навантаження при виконанні захватів відкритою долонею несуть пальці. Тому в методику підготовки спортсменів включені вправи і комплекси для зміцнення пальців рук. Сила захвата багато в чому залежить від міцності м'язів передпліччя, які служать згиначами пальців. Вправи на зміцнення передпліччя і пальців повинні зайняти одне з провідних місць в системі підготовки спортсменів хортингу до проведення двобоїв.

Програма хортингу включає в себе вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах:

- захвати рук;
- захвати ніг;
- захвати ший;
- захвати тулуба;
- комбінації повних і фіксуючих захватів руками.

6.12.12. Захвати рук суперника

Як у природі, так і в спортивному двобої хортингу, руки суперника є найнебезпечнішою зброєю проти вас. Тому, ефективні захвати рук суперника можуть значно убезпечити вас в багатьох ситуаціях двобою. Руки суперника знаходяться на найближчій дистанції до вас, можуть і здатні виконувати високошвидкісні дії, яким неможливо запобігти. Уміння захопити руку суперника і вчасно запобігти атаці є важливою здатністю, що лежить в основі захватного тренування базової техніки хортингу. Рука людини складається з трьох основних сегментів, що беруть участь в захватній роботі: кисть, передпліччя, плече. Отже, захвати за руки суперника можна розглядати з позиції цих трьох сегментів: захват за зап'ястя, передпліччя і плече, потім одночасні захвати за обидва зап'ястя, передпліччя та плеча, а також захвати двома руками за одну і ту ж руку.

Захвати зап'ястя і передпліччя

Прямий захват зап'ястя

Прямий захват зап'ястя. Прямий захват зап'ястя виконується долонею в такому положенні, коли її великий палець розгорнуто в напрямку ліктьового суглоба захопленої руки суперника. Прямим захватом можна атакувати як однойменну, так і різнойменну руку.

Прямий захват зап'ястя однойменної руки. При прямому захваті однойменної руки, захват виконується за тильну сторону долоні або нижню частину передпліччя.

Прямий захват зап'ястя різнойменної руки. При прямому захваті різнойменної руки, захоплюючи долонь знаходиться на внутрішній стороні нижньої частини передпліччя.

При виконанні повного захвата великий палець долоні розташовується навпроти інших пальців і зап'ястя обхоплюється пальцями кільцем по колу променево-зап'ясткового суглоба. При виконанні фіксуючого захвата великий палець долоні перебуває разом з іншими пальцями і рух руки суперника, його зап'ястя контролюється тільки з одного боку.

Прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки. Прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки виконується простою захватною дією, наблизивши долоню до руки суперника, що знаходиться в паралельному положенні по відношенню до захватної руки.

Прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки. Прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки (бойовому положенні) виконується підйомом ліктя захватної руки в сторону і перевертанням долоні, її ребром вгору. Таким захватом зручно збивати руку суперника з бойового положення в нижнє.

Зворотний захват зап'ястя

Зворотний захват зап'ястя. Зворотний захват зап'ястя виконується долонею в положенні, в якому її великий палець знаходиться з боку зап'ястя захопленої руки, а ребро долоні – з боку її ліктя.

Зворотний захват зап'ястя однойменної руки. Зворотний захват зап'ястя однойменної руки виконується з тильного боку долоні захоплюваної руки при відведенні ліктя захватної руки. Таким захватом зручно проводити збивання захвата суперника, а також збивання прямих ударів у тулуб.

Зворотний захват зап'ястя різнойменної руки. Зворотний захват зап'ястя різнойменної руки виконується з внутрішньої сторони нижньої частини передпліччя захоплюваної руки.

Зворотний захват зап'ястя в нижньому положенні руки. Зворотний захват зап'ястя в нижньому положенні руки виконується бічним рухом долоні розгортаючи великий палець на себе, а ребро долоні на суперника.

Зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки. Зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки проводиться прямим зближенням долоні до вертикально піднятого передпліччя і подальшим захватом за область променево-зап'ясткового суглоба.

Захват зап'ясть двох рук

Прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні. Прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до опущених горизонтально передпліч та подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук.

Зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні. Зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні проводиться зближенням долонь рук з обох зовнішніх сторін до опущених горизонтально передпліч і подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук.

Зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні. Зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до піднятим вертикально передпліч в бойове положення і подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук.

Захват двома руками за зап'ястя

Прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується обхватом долонями рук променево-зап'ясткового суглоба захоплюваної руки. Захват може виконуватися замком долонь, тобто одна долоня, що охоплює руку лягає на другу долоню руки, яка вже виконала захват в тому ж місці. Захват руками послідовно – коли одна атакуюча захватом рука бере захват трохи далі за вільне місце захоплюваної руки.

Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні. Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні виконується обхватом променево-зап'ясткового суглоба вертикально розташованої руки суперника в бойовому положенні долонями з двох сторін.

Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується прямим захватом однойменної руки зовні і зворотним захватом різнойменної руки зсередини променево-зап'ясткового суглоба руки суперника, розташованої в нижньому горизонтальному положенні готовності.

Захват передпліччя під плече

Захват передпліччя під плече виконується фіксуючим притисненням передпліччя суперника плечем до тулуба з обов'язковим контролем долонею ліктя або плеча захопленої руки суперника.

Захвати плеча

Плече від природи має потужну мускулатуру і малий важіль, тому при захваті плеча одночасно здійснюється контроль передпліччя атакованої руки. Це може бути контроль передпліччя захватом зап'ястя іншою рукою або контроль передпліччя захватом під плече.

Захват плеча і зап'ястя. Захват плеча різнойменною долонею і зап'ястя однойменною долонею виконується одночасним захватом для подальшого проведення кидка. Такий захват може бути короткочасним і проміжним, а також попереднім захватом для підготовки основного захвата з переходом на кидок.

Захват плеча і передпліччя під плече. Захват плеча різнойменною долонею і передпліччя під однойменне плече виконується для підготовки кидка. Даний захват добре фіксує одну руку, але абсолютно безконтрольно залишає іншу, тому час на підготовку кидка повинен бути мінімальним.

6.12.13. Захвати ніг суперника

Ноги людини набагато потужніше рук, тому до питання виконання захватів суперника за ноги необхідно підходити ретельно готуючись. Не дивлячись на те, що нижня частина гомілки ноги людини не настільки товста щоб не обхопити її пальцями хоча б на дві третини по колу, але рекомендується виконувати захвати за гомілку фіксуючою захватною дією, тобто великий палець долоні тримати разом з іншими пальцями, тому що різкий рух гомілки за рахунок включення найпотужніших м'язів стегна і таза можуть пошкодити і вивихнути великий палець захватної долоні. Нога людини складається з трьох основних сегментів: ступні, гомілки і стегна. Отже в базовій техніці підготовки спортсменів хортингу до двобоїв використовується вся можлива захватна техніка на ноги. У стійці можливо проводити захвати за:

- гомілку;
- стегно.

У сутичці партеру можливо проводити захвати за:

- ступню;
- гомілку;
- стегно.

Захвати за ступню

У сутичці партеру правилами хортингу дозволено проводити больовий прийом на гомілковостопний суглоб, тому в базовій техніці програми хортингу вивчається захват за ступню. Зазвичай він проводиться важелем руки, яка захопила ступню через передпліччя другої руки, яка впирається у вигляді важеля в гомілку захопленої ноги.

Захвати за гомілку

Фіксуючий захват за гомілку виконується проходом в ноги суперника. При виконанні проходу в ноги необхідно стежити за захистом і зустрічним рухом колін суперника, а також не дозволити суперникові захопити вас рукою під плече за шию зверху.

Захват однойменної гомілки проводиться зацепом долонею за гомілку однойменної ноги противника.

Захват різнойменної гомілки проводиться проходом в ноги зацепом долонею за гомілку різнойменної ноги противника.

Повний захват гомілки під плече проводиться в момент спроби суперника вдарити вас бічним ударом ноги в тулуб або голову. Рука підхоплює ударну ногу суперника і притискає її до тулуба під плечем.

Фіксуючий захват гомілки на передпліччі проводиться в момент спроби суперника нанести бічний удар ногою в тулуб або голову. Рука прихоплює ударну ногу на передпліччя і за рахунок піднімання плеча виводить суперника з рівноваги з продовження кидкової атаки.

Захвати за стегно

Стегно людини має великі за обсягом і сильні м'язи, які здатні створювати самий потужний опір захватам, тому стегно може бути захоплене тільки фіксуючим захватом за участю як долоні, так і передпліччя. Захватне кільце для обхвату стегна створюється всіма сегментами руки: долонею, передпліччям, плечем за допомогою зустрічного руху тулуба.

Захват однойменного стегна виконується захватом стегна однойменної ноги із зовнішнього боку притисненням до тулуба.

Захват різнойменного стегна здійснюється рукою з внутрішньої сторони стегна різнойменної ноги.

6.12.14. Захвати шиї

Захват шиї під плече збоку. Захват шиї під плече збоку виконується щільної фіксацією і бічним скручуванням голови суперника захватом за шию плечем і передпліччям. Друга рука при цьому може допомагати фіксувати захватну руку, притискаючи її за зап'ястя до тулуба або захопити однойменне плече суперника біля ліктьового суглоба і допомагати руху скручування вниз. Без елемента скручування голови за шию суперника такий захват буде не активним і небезпечним, сприятним для контрдій суперника. Даний захват в стійці може бути успішним початком для продовження утримувального захвата в партері для проведення утримання захватом шиї збоку.

Захват шиї під плече зверху. Захват шиї під плече зверху виконується притисканням шиї суперника зверху передпліччям до вашої груди. Цей захват може бути використаний і як задушливий прийом захватом шиї зверху при зупинці проходження суперника до вас у ноги. Друга рука при цьому повинна фіксувати зап'ястя захватної руки і притискати її до груди або допомагати силовому згинанню руки в ліктьовому суглобі. Розпочатий даний захват в стійці може бути продовжений в партері як удушення.

Захват шиї ззаду. Захват шиї ззаду є небезпечним задушливим захватом, оскільки повернувшись до вас спиною суперник не має можливості відповідного захисного захвата руками або ногами, а ви маєте захват і руками і, перевівши двобій у партер – ногами, обхопивши ними тулуб суперника в «кліщі» (схрестивши гомілковостопи). Даний захват повинен супроводжуватися фіксацією вільної руки зап'ястя захватної руки і посиленням захватної задушливої дії.

6.12.15. Захвати тулуба

Захвати тулуба відіграють важливу роль у двобої хортингу, так як вони виконуються в клінчевій щільній захватній дистанції двобою і в стійці і в партері. У програмі вивчення базової техніки хортингу включені розділи захватів тулуба в такій послідовності:

- захвати тулуба без кінцівок і шиї;
- захвати тулуба та шиї (діагональ);
- захват тулуба і рук;
- захват тулуба і ніг;
- захват тулуба між ногами.

Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:

- захвати спереду;
- захвати збоку;
- захвати ззаду.

Розглянемо докладно принципи виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку та ззаду

Захват тулуба спереду. Виконується при щільному підході на клінчеву захватну дистанцію прямим захватом тулуба руками в замок або без нього. Захват тулуба без замка руками проводиться як відкритими долонями всередину до тулуба, так і руками, сформованими в кулаки. Замок руками виконується захватом однією рукою зап'ястя іншої захватної руки.

Захват тулуба збоку. Виконується в положенні, коли суперник розгорнутий до вас боком також обхватом тулуба двома руками або захватом рук у замок. При такому захваті у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, так як у вас є стійке положення ніг, а супернику незручно вас атакувати руками ударами в тулуб або голову.

Захват тулуба ззаду. Виконується при положенні, коли суперник розгорнутий до вас спиною або при самостійному заході супернику за спину. Обхват руками тулуба суперника виконується як без замка, так і в замку при захваті однією захватною рукою зап'ястя другої руки. Захват тулуба ззаду є найбільш безпечним і таке положення дає великі можливості для переведення суперника в партер кидком або збиванням з ніг, а також проведенням задушливого прийому захватом шиї ззаду.

Захват тулуба та шиї «діагональ» спереду та ззаду

Діагональний захват тулуба та шиї спереду. Виконується при близькому підході до суперника в клінчевій щільній захватній дистанції. Він може бути повним або фіксуючим. Повний діагональний захват виконується руками в замок, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника. Фіксуючий діагональний захват тулуба спереду виконується накладення долонь на шию суперника і тулуб під плечем. Такий захват не може бути особливо щільним і не жорстко сковує рухи суперника, але дає можливість контролювати його пересування і не дозволяє йому вільно атакувати.

Діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Виконується як попередній захват для переведення суперника в партер або перезавхвата на задушливий прийом за шию ззаду. Даний захват може бути як руками в замок, так і фіксуючим, але для вас в будь-якому випадку він вигідний, так як може бути посилений обхватом ногами суперника ззаду.

Захват тулуба і руки, рук

Захват тулуба і руки спереду. Виконується притисненням однієї руки суперника до тулуба обхватом руками. В більшості випадків використовується захват руками в замку.

Захват тулуба і руки збоку. Виконується притисненням найближчої руки суперника до його тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас боком.

Захват тулуба і руки ззаду. Виконується притисненням руки суперника до тулуба, коли він повернутий до вас спиною. Такий захват має велику перевагу та дає можливість для проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. Мало застосовний захват, але відпрацьовується в практиці навчання хортингу і виконується притисненням двох рук суперника до тулуба.

Захват тулуба і двох рук ззаду. Може бути частіше застосованим, ніж захват двох рук і тулуба попереду, виконується притисненням двох рук суперника до тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас спиною.

Захват тулуба і ноги

Захват тулуба і ноги виконується при проході в ноги суперника для відриву його від підлоги й подальшого кидка або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом в ноги суперника і обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою – захватом за стегно.

Захват тулуба і ноги збоку. Виконується присідом або проходом в ноги суперника, коли він повернутий до вас боком, обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою – захватом за стегно. В такому захваті можливо притиснення стегна суперника до вашої груди.

Захват тулуба і ноги ззаду. Виконується обхватом однією рукою тулуба суперника за поперек ззаду, а другою захватом за стегно або гомілку. Захват застосовується для збивання суперника в партер, відриву його від підлоги або перезахвата на більш зручний кидковий захват.

Захват тулуба між ногами

Захват тулуба між ногами спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника і прихвату на передпліччя тулуба суперника між ногами спереду. Друга рука може мати фіксувальний захват за шию, руку або тулуб суперника.

Захват тулуба між ногами ззаду. Виконується під час розвороту суперника до вас спиною для відриву його від підлоги або виведення з рівноваги за рахунок прихвату на передпліччя тулуба суперника між ногами ззаду. Друга рука повинна контролювати тулуб суперника у верхній частині, щоб в подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевертання або збивання в партер.

6.12.16. Комбінації повних і фіксуючих захватів руками в рукавицях (1 раунд) і відкритою долонею (2 раунд)

Варіантів захватів і прихватів руками в рукавицях в першому раунді хортингу може бути безліч. Всі вони спрямовані на виведення суперника з рівноваги та проведення кидка або збивання чи звалювання суперника в партер. Ці захвати є основними і найбільш застосовними в двобої хортингу. Відпрацьовані і вдосконалені такі захвати дають перевагу над суперником в ситуації взаємного обопільного захвата. Тому визначені основні сім захватних положень і прийняті програмою хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих захватних положень. Такі захватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію двобою.

Захват руки під плече і шиї збоку. Одночасний лівобічний або правобічний захват руки під плече і шиї збоку виконується повним захватом руки і контролем її вашим плечем, передпліччям і тулубом, а також фіксує захватом шиї збоку. Фіксує захват в разі переходу на кидок перехоплюється в повний захват, що проводиться з скручуванням голови вниз до захватної руки. Як захист цей захват заважає противнику нападати кидком через плечі або підірнути в ноги, так як сковує руку противника і не дає їй прорватися до вашої ноги, а також заважає противнику підірнути під ваш тулуб і взяти небезпечний атакуючий захват.

Захват руки під плече і шиї зверху. Дане захватне положення виконується повним захватом руки під плече і повним захватом шиї зверху, є переважним вигідним захватом для проведення

кидків упором гомілкою в живіт, переверотом на бік зі збиванням у партер, а також є попереднім захватом для перезавхвата на проведення задушливого прийому захватом шиї зверху.

Захват руки і тулуба з під руки спереду. Основний захват даної комбінації здійснюється захватом руки під плече, а додатковим захватом є фіксуєчий захват тулуба з-під різнойменної руки спереду. Такий захват повинен бути короткочасним і перехідним, тому що при опусканні руки під плече, ви звільняєте з-під контролю руку суперника, якою він може наносити удари в голову. З даного положення необхідно відразу переходити на кидок.

Захват руки і тулуба ззаду. Це положення вважається вигідним захватом. Дане поєднання захватів застосовується досить часто при заході супернику за спину, а захоплена рука є якраз тією рукою, з боку якої здійснюється захід за спину. При заході рука не відпускається, а використовується як важіль для розвороту суперника і контролю його положення спиною до вас. Другою рукою необхідно обхопити тулуб ззаду і негайно переходити на кидок, тому що суперник буде намагатися якомога швидше повернутися до вас передом і вийти з невигідного захвата.

Захват однойменного стегна під плече і тулуба спереду. Така захватна комбінація виконується за рахунок повного захвата стегна під плече, притисненням його плечем і передпліччям до тулуба або просто тримаючи на передпліччі і фіксуєчого захвата другою рукою тулуба під різнойменну руку. Таке положення є вигідним для початку кидка підсічкою під опорну ногу або просто переведення в партер виведенням суперника з рівноваги. Слід проводити кидкову атаку стежачи за можливістю удару суперника у голову різнойменною рукою.

Захват однойменного стегна під плече і шиї. Дане захватне положення здійснюється захватом стегна під плече і контролем положення верхньої частини тулуба за рахунок фіксуєчого захвата шиї. Зазвичай рука, що захоплює шию розташовується передпліччям на груди суперника для поштовху назад і перекидання його на спину з підсічкою під опорну ногу або просмикуванням захопленої ноги.

Захват різнойменного стегна і шиї спереду. Таке захватне положення виконується при прямому проході супернику в ноги і захваті його протилежного стегна. Захват стегна може здійснюватися зацепом рукою одночасно з відштовхуючим рухом суперника в груди з фіксуєчим захватом – зацепом шиї рукою. Такими протилежно спрямованими активними захватами: рукою за стегно – на себе, рукою за шию – від себе, виконується переверот суперника на спину для продовження атаки в партері.

6.12.17. Характеристика та особливості захватних дій руками в сутичках партеру

Весь двобій партеру в програмі хортингу розглядається з двох основних позицій: «зверху» і «знизу». Всі інші позиції при змінах захватів і атак є похідними від цих основних положень. Всі взаємоположення супротивників можна розрізнити на вигідні і не вигідні. Якщо один спортсмен знаходиться зверху, то це не означає, що він у вигідному положенні, наприклад, якщо його суперник обхопив ногами знизу і має безліч варіантів перейти на больовий прийом на руку. Але, однозначно, при верхньому положенні зручніше наносити удари в голову руками, використовуючи при цьому вагу тіла і інерцію роботи тулуба. Удари руками в голову верхнього будуть потужніше, ніж удари нижнього. Арсенал вибору больових прийомів для атаки у верхнього також більше, ніж у нижнього. Це означає, що при обміні захватами та веденні двобою в стійці необхідно пам'ятати про те, що при переході в партер краще опинитися зверху.

На навчально-тренувальних заняттях з хортингу в програму навчання включені цільові вправи на можливість ведення двобою як у верхній, так і в нижній позиції партеру, варіанти переводу суперника в партер з можливістю опинитися зверху, виходи з нижнього у верхнє положення. Існує методика проведення навчальних партерних сутичок хортингу з умовою роботи тільки в нижній або тільки у верхній позиції, основна мета якої – навчити спортсмена впевнено діяти як зверху, так і знизу. З кожного положення є певний набір варіантів прийомів, які зручно застосувати в цій ситуації, а такі варіанти необхідно знати і відпрацювати до досконалості.

У першому раунді двобою хортингу сутичка ведеться в рукавицях, і тому можливість повного захвата значно знижується. Але незважаючи на те, що пальці долонь закриті для повноцінного захвата, вся інша захватна робота кистями, передпліччями, плечима з успіхом застосовується.

При веденні двообою в першому раунді в стійці наносяться удари руками в рукавицях в голову і тулуб, але також і ведеться активна захватна робота для того, щоб виконати збивання, підсічку або кидок, збивши перевести двобій на підлогу, і битися внизу у вигідному верхньому положенні партеру. Захватна робота в стійці не має такої близькості кінцевої мети, як робота в партері. Якщо мета більшості захватів в стійці – виконання кидка або підготовка для виконання больового або задушливого прийому, то призначення захватів партеру – це безпосереднє виконання ефективного прийому, який приведе до перемоги за рахунок переваги утриманням або повною здачею суперника. Таким прийомом в партері може бути утримання, больовий або задушливий прийом. Отже всі атакуючі захвати партеру можна кваліфікувати як: утримувальні, больові і задушливі захвати. Захвати, які не дозволяють провести прийом партеру є захисними. Всі інші захвати є проміжними або, як їх ще називають, – попередніми. Основна тактика захватної боротьби між суперниками в партері ведеться попередніми захватами і прихватами, притриманнями, зачепами, упорами та іншими прийомами різноманітної захватної роботи, але всі вони зводяться до виведення спортсмена в положення атакуючого захвата. І як тільки спортсмен отримує можливість атакувати утриманням, больовим або задушливим прийомом, він миттєво переключається від попередньої захватної роботи і кидає всі сили на один ефективний атакуючий захват, який може привести до переваги шляхом повного утримання або здачі суперника від проведення больового або задушливого прийому.

Будь-який прийом партеру можна провести в ліву чи праву сторону, на ліву чи праву кінцівку, все залежить від мети взяття того чи іншого захвата, але до зручного атакуючого захвата може привести підготовлений захват ще в стійці або планомірне використання попередньої роботи в обміні захватами.

Різновиди захватів партеру за їх призначенням можна кваліфікувати як:

- попередні (проміжні);
- захисні;
- атакуючі.

Призначення попередніх захватів партеру

Попередні, проміжні захвати беруться з метою подальшого перехоплення. Вони створюють незручності супернику і дають можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою виконати атакуючий захват і почати цільову атаку.

Попередні захвати використовуються для виходу на свої коронні прийоми, тобто дають можливість відвернути увагу суперника від основного атакуючого захвата, отже – не дати йому приводу готуватися до атакуючого контрзахвата. В деяких випадках в тактичній боротьбі попередні захвати привертають суперника проводити свої прийоми, на які вже заготовлені контрприйоми.

За своєю суттю всі попередні захвати є універсальними, тобто вони дають можливість використовувати їх в різних цілях: і як захисний варіант, і при втраті захвата не розбалансувати позицію, а залишитися в тому ж положенні, в якому перебував спортсмен до втрати захвата.

З попереднього захвата спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії, так як в більшості випадків це захват не є його основним і підготовленим для атаки. Але грамотний попередній захват є стартовим майданчиком для швидкого перезав'язування на атакуючий захват і спрямованих атакуючих дій.

Уміння вести двобій із застосуванням різних попередніх захватів, правильно користуватися ними в різних цілях розширюють тактико-технічні можливості спортсмена-хортингіста.

Призначення захисних захватів партеру

Захисні захвати в діях партеру беруться з метою протидії атакуючому захвату, щоб нейтралізувати спрямовані атакуючі дії суперника. Захисні захвати також можуть виконуватися з метою придушити активність суперника і притупити його пильність.

Однією з часто застосованих різновидів захисних захватів є випереджальні захвати, які взяті раніше ніж суперник візьме свій основний атакуючий захват, тому його атакуюча мета і напрямок прикладання сили буде істотно порушений.

Ще одне важливе призначення захисного захвата – це стримування цільового пориву суперника в разі його вдалого застосування атакуючого захвата, але поки больова або

задушлива атака своєї мети не досягла. За своєю суттю це відповідний захват, який спортсмен змушений взяти у відповідь на захват суперника, і з якого він не має можливості виконувати ніяку іншу техніку, крім утримання небезпечної ситуації в такому положенні, не даючи витягнути руку на больовий прийом або до кінця захопити шию для проведення удушення. Зазвичай відповідний захисний захват є останнім можливим варіантом недопущення проведення суперником прийому до кінця.

Призначення атакуювальних захватів партеру

Головне призначення атакуювального захвата в двобої партеру – це результативне проведення прийому. За кінцевим результатом атакуювальні захвати розрізняються на:

- результативні;
- не результативні.

Результативний атакуювальний захват вважається таким, який привів до виконання прийому: утримання, здачі суперника від больового прийому або задушення.

Не результативний атакуювальний захват – це захват, з якого була спроба проведення прийому, але суперник вийшов з небезпечного положення і атакуювальний захват було втрачено. Такий захват виразно дає спортсменові перевагу і візуальну активність, але не дає бали за зараховане утримання або повної перемоги іншим прийомом партеру.

Для того, щоб захват був результативним, його необхідно взяти надійно і впевнено. Надійність атакуювального захвата в більшості випадків визначає результативність прийому.

Атакуювальний захват може братися для того, щоб покарати суперника за пасивне ведення сутички партеру, а також для того, щоб схилити думку суддів про перевагу на свій бік, демонструючи активність, але в більшості випадків атакуювальний захват служить для виконання конкретної технічної дії.

Результативними технічними діями двобою партеру є утримання, больові і задушливі прийоми, тому атакуювальні захвати в практиці хортингу кваліфікуються за цільовим призначенням як:

- утримувальні;
- больові;
- задушливі.

6.12.18. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в сутичках партеру першого раунду комплексного двобою хортингу

Попередні та захисні захвати

Попередні та захисні захвати в двобої партеру мають тактичні цілі захисту і виходу на атакуювальну позицію в атакуювальному захваті. Все природне різноманіття застосування попередніх та захисних захватів в партері направлено на забезпечення безпеки та стабільного обміну захватними діями, недопущення ініціативи та переваги суперника, тому ці захвати є протидією на його тактичні і атакуювальні дії. Будь-який зручний захват, здатний нейтралізувати дії противника в партері може бути застосований, а також може стати початком власних атакуювальних дій. З практичної позиції, а також простоти розуміння методичного навчального матеріалу за своїм цільовим призначенням кваліфікуються тільки атакуювальні захвати, спрямовані на кінцевий результат – успішне проведення утримання, больового та задушливого прийому. Ці захвати іменуються як утримувальні, больові і задушливі.

Атакуювальні захвати

Арсенал атакуювальних захватів партеру включає в себе:

- утримувальні захвати;
- больові захвати;
- задушливі захвати.

Утримувальні захвати розглядаються як фіксуючі захвати обома руками при проведенні утримань. Больові захвати виконуються при атаках больовим прийомом на кінцівку суперника. Задушливі захвати застосовуються для впливів на шию та діафрагму суперника при проведенні задушливих прийомів.

Утримувальні захвати

Захват верхом. Захват верхом виконується однією рукою захоплюючи шию, а другою рукою – плече. Ваша голова при цьому повинна бути опущена максимально вниз, а грудна клітка притиснута до грудей суперника. Ноги можуть згинатися і розгинатися забезпечуючи опору в підлогу в залежності від визвольних рухів супротивника.

Захват ший та плеча збоку. Захват ший та плеча збоку виконується жорстким притисненням голови суперника до своїх грудей захватом ший збоку, а друга рука при цьому фіксує плече суперника з боку ліктя скручуючим рухом на себе. Ваша бічна сторона грудей, область ребер повинні притисненням утримувати груди суперника.

Захват ший і тулуба (діагональ) з боку ніг. Захват ший і тулуба (діагональ) з боку ніг виконується повним розміщенням своїх грудей в діагональному положенні з боку ніг на грудях суперника з повним захватом за шию одним передпліччям, і плечового суглоба дальньої руки суперника іншим передпліччям. Повне захватне кільце Ваших рук має здійснювати сильне притиснення грудей суперника до ваших грудей. За рахунок такого притиснення виконується утримання даним захватом.

Захват ший і стегна (захват впоперек). Захват ший і стегна (захват впоперек) виконується повним утримувальним захватом двома руками, коли передпліччя і долоня в рукавиці однієї руки тримає дальнє стегно, а передпліччя другої руки тримає шию суперника. За рахунок стримувального кільця обох рук відбувається притиснення ваших грудей до центральної частини тулуба суперника. Голова при цьому максимально опущена і так само бере участь у процесі притиснення вашого тіла до тіла суперника.

Больові захвати

Больові захвати рук

Важіль ліктя захватом руки між ногами. Важіль ліктя захватом руки між ногами може виконуватися в положенні на спині і в положенні на животі. Основний принцип больового захвата руки на важіль ліктя між ногами полягає у впливі на захоплену руку усіма м'язами згиначами рук і спини, що значно посилює болючий вплив на руку, а також збільшує ймовірність виконання прийому до кінця, долаючи захисний захват другою рукою суперника за атакуєму руку. Рука на больовий прийом береться одночасно як передпліччям за вигин ліктьового суглоба атакованої руки, так і за її зап'ястя другою рукою. При витягуванні руки на больовий прийом виконується підсад тазом в плече руки суперника і прогин в спині всього Вашого тулуба. Ноги при цьому створюють упор в тулуб і голову суперника.

Больові захвати ніг

Утиск ахілового сухожилля захватом ноги під плече. Больовий захват ноги на утиск ахілового сухожилля виконується захватом гомілковостопу під плече. Больовий вплив на сухожилля литкового м'яза проводиться за рахунок тиску на нього нижньої або середньої частини променевої кістки захватної руки за допомогою фіксації її зап'ястя іншою рукою і прогином тулуба в спині. Ногами при цьому необхідно обхопити атаквану ногу і зігнути їх в колінних суглобах, щоб суперник не зміг взяти такий же захват за ноги і проводити свої прийоми.

Важіль коліна захватом ноги ногами. Даний больовий захват виконується захватом ноги суперника за п'яту і упором своїм стегном в стегно або колінний суглоб атакованої ноги. Положення для виконання прийому можуть бути на спині, на боці, на животі, але основний момент прийому – це відгинання свого тулуба назад з прогином від захопленого гомілковостопу за рахунок упору в передню частину стегна захопленої ноги. Своїми ступнями ніг необхідно створювати упор в таз або спину суперника.

Задушливі захвати

Захват голови під плече (гільютина). Задушливий захват голови під плече виконується захватом ший зверху, щоб голова суперника опинилася під вашим плечем, і контрольним захватом іншою рукою зап'ястя основної захватної руки. Ноги при цьому обхоплюють тулуб суперника в замку гомілковостопами в районі нижньої частини грудей і верхньої частини живота, збиваючи подих і впливаючи на діафрагму здавлювальною дією. При виконанні захвата необхідно розтягувати суперника прогином в спині за шию руками і тулуб ногами.

Захват ший ззаду. Задушливий захват ший ззаду може виконуватися з положення за спиною лежачи під суперником в обхваті ногами або з положення за спиною лежачи (сидячи) на суперникові зверху, коли суперник перевернутий на живіт. Основною захватною рукою при цьому робиться захват передпліччям за шию, а другою рукою контрольний захват за зап'ястя атакуючої руки. При основному впливі передпліччя тисне на шию суперника за рахунок притиснення її до своїх грудей. Такий захват необхідно посилювати прогином тулуба в спині. Ногами при виконанні удушення необхідно обхопити тулуб суперника або забезпечити інше стійке положення атакувальної позиції.

6.12.19. Захвати відкритою долонею в сутичках партеру другого раунду комплексного двобою хортингу

Спортсмени у другому раунді двобою хортингу відкритими долонями мають набагато більший арсенал захватів, ніж у першому раунді, коли руки одягнені в рукавиці. Долонями зручніше і надійніше контролювати суперника в утримувальних, больових і задушливих захватах партеру.

Утримувальні захвати

Після кидка, збивання з ніг виведенням з рівноваги або іншим переводом в партер, завжди є можливість взяти суперника на утримання. З кожного положення після технічної дії в стійці слідує найбільш зручне переслідування суперника утриманням в партері, але якщо цей перехід на утримання зроблений швидко і впевнено. Якщо ви не відпрацювали заздалегідь положення утримання, то і перехід на нього буде непевним, отже утримувальний захват, яким здійснюється утримання, необхідно відпрацьовувати заздалегідь у всіх можливих варіантах.

Захват верхом. Захват верхом виконується на лежачому на спині противнику, коли ви перебуваєте сидячи на ньому зверху, однією рукою захопивши шию, а другою рукою – плече. Ваша голова при цьому повинна бути опущеною максимально вниз, а груди притиснуті до грудей суперника. Ноги можуть згинатися і розгинатися забезпечуючи опору в підлогу в залежності від визвольних рухів противника, а також ногами можна оповити ноги суперника, і якщо він буде намагатися піти з захвата викручуванням або мостом, можна випрямляти його ноги своїми ногами і не дозволяти амплітудних рухів.

Захват ший та плеча збоку. Захват ший та плеча збоку виконується в ситуації, коли противник лежить на спині збоку від вас, жорстким притисненням голови суперника до своїх грудей захватом ший збоку ближньою рукою, а друга рука при цьому фіксує плече суперника з боку ліктя скручуючим рухом на себе. Ваша бічна сторона грудей, область ребер повинні притисненням утримувати груди суперника, а голова повинна бути максимально опущена і притиснута до голови суперника. Ноги розташовані в позиції висіду обома ступнями здійснюючи упор в підлогу для стійкості, одним стегном також спираючись в підлогу.

Захват ший і тулуба (діагональ) з боку ніг. Захват ший і тулуба (діагональ) з боку ніг виконується повним розміщенням своїх грудей в діагональному положенні з боку ніг на грудях суперника з повним захватом за шию одним передпліччям, і плечового суглоба дальньої руки суперника іншим передпліччям. Повне захватне кільце ваших рук має здійснювати сильне притиснення грудей суперника до ваших грудей. За рахунок такого притиснення виконується утримання даним захватом.

Захват ший і стегна (захват впоперек). Захват ший і стегна (захват впоперек) виконується в ситуації, коли противник лежить на спині до вас одним боком, повним утримувальним захватом двома руками, передпліччя і долоня однієї руки тримає дальнє стегно, а передпліччя другої руки тримає шию суперника. За рахунок стримувального кільця обох рук відбувається притиснення ваших грудей до центральної частини тулуба суперника. Голова при цьому максимально опущена і так само бере участь в процесі притиснення вашого тіла до тіла суперника. Ноги повинні бути широко розведені і ступнями створювати опори для сталого положення.

Захват ший і тулуба з боку голови. Захват ший і тулуба з боку голови виконується на противникові, що лежить на спині ногами від вас. Основний захват голови суперника робиться найближчою рукою під плече, а другою рукою захват під тулуб притискаючи груди суперника до ваших грудей. Голова при цьому повинна бути максимально опущена супернику на груди і притисненням також брати участь в утримувальному захваті. Головне при виконанні захвата не дати суперникові відсунути вашу голову від його тулуба, щоб почати вихід із захвата мостом. Ноги повинні бути розведені, створюючи стійкі опори для продовження захвата.

Больові захвати

Больовий захват – це захват руки або ноги суперника, який дозволяє виконати перегинання суглоба проти його природного вигину, обертання сегмента кінцівки в суглобі більше його природної амплітуди, утиск сухожиль або м'яза, при якому суперник змушений здатися і визнати свою поразку. Без больового захвата кінцівки прийом неможливий. Сам захват повинен бути сильним, потужним і надійним для того, щоб суперник не міг уникнути больової атаки. При взятті больового захвата необхідно враховувати можливість перезахвата і зміни напрямку атаки, тобто переходу на інший прийом партеру. Захват кінцівки слід виконувати двома руками з застосування ваги тіла і роботи тулуба, щоб сила, що додається для здійснення прийому була більшою, ніж можлива сила оборони і протистояння суперника.

Під час больового захвата слід створити такий стан, при якому обмежаться рухові можливості суперника, щоб йому не було можливості піти з захвата раніше, ніж ви застосуєте максимальну силу для завершення прийому. Крім того, больовий захват повинен бути настільки сильним, а сила застосовується для виконання больового прийому настільки великою, щоб суперник відчув небезпеку відразу і протистояв даному захвату не перемикаючись на вихід з такого положення.

Техніка виконання основних больових захватів в партері складається з п'яти варіантів захватів рук і чотирьох варіантів захватів ніг.

П'ять варіантів больових захватів рук:

- захват на важіль ліктя (прямий, захватом руки між ногами);
- захват на вузол ліктя;
- захват на зворотний вузол ліктя;
- захват на утиск двоголового м'яза плеча;
- захват на вузол плеча.

Чотири варіанти больових захватів ніг:

- захват на утиск ахілового сухожилля;
- захват на важіль коліна;
- захват на утиск литкового м'яза;
- захват на вузол ступні.

Больові захвати рук

Больовий захват на важіль ліктя

Прямий важіль ліктя. Важелем ліктя в хортингу називається больовий прийом, при проведенні якого випрямлена в лікті рука перегинається проти її природного згину. Захват руки суперника для виконання важеля ліктя виконується фіксуючим упором або повним зворотним захватом зап'ястя різнойменної руки суперника і перегином руки даним захватом через передпліччя другої руки, яка захопила передпліччя вашої першої руки навколо захопленої руки. Перегин важелем проводиться за рахунок упору на своє передпліччя за допомогою інерції всього тіла і сили рук.

У першому варіанті захвата: прямий важіль ліктя можна виконувати використовуючи як опорну – однойменну руку.

У другому варіанті захвата: різнойменну руку.

На прямий важіль ліктя можна вийти від захвата на вузол ліктя або зворотний вузол ліктя.

Важіль ліктя захватом руки між ногами

Важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині. Основний принцип больового захвата руки на важіль ліктя між ногами полягає у впливі на захоплену руку усіма м'язами згиначами рук і спини, що значно посилює болючий вплив на руку, а також збільшує ймовірність виконання прийому до кінця, долаючи захисний захват другою рукою суперника за атаковану руку. Рука на больовий прийом береться одночасно як передпліччям за вигин ліктьового суглоба атакованої руки, так і за її зап'ясті другою рукою. При витягуванні руки на больовий прийом виконується підсад тазом в плече руки суперника і прогин в спині всього вашого тулуба. Ноги при цьому створюють упор в тулуб і голову суперника, так як вони перенесені через його тулуб і шию, зігнуті в колінах, а п'яти по можливості притискають тулуб суперника до себе. В цьому захваті повинна бути вкладена сильна робота ніг, щоб суперник не міг піти на міст або вивернутися ліктем до вас.

Важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на животі. Даний больовий захват виконується точно так само, як і в положенні на спині, тільки зі зміною положення. У цьому випадку ви знаходитесь обличчям до підлоги і витягаєте руку суперника на больовий прийом, який так само лежить обличчям до підлоги. Таке положення ще більше сковує його рухи і не дає можливості легко використовувати інерцію ніг, так як його коліна лежать на підлозі і не мають простору для згинання тулуба м'язами преса. У цьому положенні стискаючи коліна, необхідно щільно утримувати атаковану руку між ногами.

Важіль ліктя захватом руки під плече. Важіль ліктя захватом руки під плече виконується на супернику, який лежить на спині з положення верхом щільним затисненням долоні і кисті суперника під плече. Рука, що тримає кисть суперника під плечем, виводиться з боку ліктя захопленої руки і фіксується захватом за передпліччя вашої вільної руки, яка створює упор в плечовий суглоб захопленої руки суперника. Ноги при цьому повинні чутливо працювати тримаючи стійке положення зверху на суперникові.

Больовий захват на вузол ліктя

Захват на вузол ліктя являє собою обертання зігнутої під 90° в лікті руки суперника, використовуючи упор на передпліччя своєї руки, або в бік голови, або в сторону його ніг. Обертальний рух зігнутої руки суперника в сторону його голови називається вузлом ліктя. Обертальний рух зігнутої руки суперника в сторону його ніг називається зворотним вузлом ліктя. Розмір кута, під яким зігнута рука суперника, контролюється тому, що, розігнувши руку суперника в лікті, ви не зможете зробити обертання, але можна з цього захвата зробити прямий важіль ліктя. Зменшивши кут згинання руки, ви зменшите плече додатка сили й больовий захват не призведе до больового впливу.

Вузол ліктя. Захват руки суперника для виконання вузла ліктя виконується фіксуючим упором або повним зворотним захватом зап'ястя різнойменної руки суперника і перегином руки даним захватом через передпліччя другої руки, яка захопила передпліччя вашої першої руки навколо захопленої руки. Необхідно так підвести руку під плече суперника, щоб одночасно опускати кисть захопленої руки вниз і піднімати її лікоть вгору. Перегин важелем проводиться за рахунок упору на своє передпліччя за допомогою інерції всього тіла і сили рук. Ноги слід розвести якомога ширше, збільшуючи площу опори. Великий палець опорної руки потрібно притиснути до решти пальців, зміцнюючи долоню, і щоб він не заважав згинати в лікті руку суперника. Захват за руку не слід брати близько до ліктя, щоб був важіль для виконання обертання з перегинанням руки. Всі зусилля даного больового захвата мають бути направлені на обертання захопленої руки в суглобі.

Зворотний вузол ліктя. Зворотний вузол ліктя може виконуватися як з положення верхи на супернику, так і з положення знизу під суперником. Зворотний вузол – це обертання зігнутої під прямим кутом руки противника всередину зап'ястям до ніг.

Зворотний вузол ліктя з положення зверху. Основною захватною рукою є однойменна рука, яка захопила зап'ястя атакованої руки суперника, друга рука при цьому огинаючи руку суперника з тильного боку – з боку ліктьового суглоба бере упор у передпліччя основної захватної руки. Перегин руки суперника через передпліччя опорної руки виконується з одночасним відведенням атакованої руки в плечовому суглобі, що посилює больовий вплив на руку суперника додатковим больовим прийомом на плечовий суглоб. Ноги при проведенні захвата необхідно розвести якомога ширше в сторони створюючи опору ступнями в підлогу.

Зворотний вузол ліктя з положення знизу. Варіант захвата за руку виконується точно за таким же принципом, як і в положенні зверху, але з великим зусиллям скручування, тому що немає докладання в рух маси тіла, як у першому варіанті. Зігнувши руку суперника під прямим кутом, необхідно повернути її навколо осі, що проходить через плече захопленої руки, опускаючи лікоть атакованої руки вниз і піднімаючи зап'ястя вгору. Ногами необхідно обхопити тулуб суперника, не даючи йому мобільності переміщень.

Больовий захват на утиск двоголового м'яза плеча. Утиск двоголового м'яза плеча виконується супернику, який лежить на спині згинанням його руки в ліктьовому суглобі з притисненням променевою кісткою двоголового м'яза плеча суперника до кістки. Захопивши руку суперника між ногами і підтягнувши плече атакованої руки ближче до себе, необхідно зігнути руку противника в лікті. Потім перенести свою різнойменну ногу через руку супротивника і підвести її під гомілку своєї другої ноги. Слід підвести вільну руку під

ліктьовий згин зігнутої у лікті руки супротивника зсередини і накласти долонею на своє коліно. Згинаючи руку суперника в лікті, слід притиснути променевою кісткою руки двоголовий м'яз плеча атакованої руки суперника до його кістки. При цьому дуже важливим є правильний і міцний больовий захват суперника при проведенні больового прийому до кінця. Ваші ноги повинні бути щільно зігнуті, створюючи міцний захват руки. Носок однієї ноги при цьому захваті підведений під тулуб суперника. Променева кістка притискної руки розташована так, щоб долоня була паралельна підлозі. При проведенні больового прийому слід відводити лікоть руки до себе і сидіти прямо, не лягаючи спиною на підлогу, контролюючи ситуацію. При утиску потрібно тиснути на болюче місце саме ребром променевої кістки, в результаті чого і виникає больовий ефект. Можна також при тиску кісткою обертати передпліччям, створюючи додаткові больові відчуття на м'язи.

Больовий захват на вузол плеча. Вузол плеча виконується супернику, який лежить на животі розгинанням його руки в плечовому суглобі проти її природного вигину. Перебуваючи збоку від суперника, захопіть його далеку руку двома руками за зап'ястя і, притискаючи плечем і спиною дальню плече суперника до підлоги, розігніть захоплену руку в плечі, піднімаючи кулак суперника вгору в напрямку ніг. Найближчою до суперника рукою візьміть за зап'ястя атакованої руки зворотним хватом, щоб долоня при захваті руки дивилася всередину. Обігніть його руку у лікті вільною рукою і зробіть упор захватом за передпліччя своєї руки. В такому захваті відводьте руку суперника, який лежить боком, вгору до голови – проти природного вигину руки в плечовому суглобі. Труднощі у виконанні полягають у фіксації атакованої руки або тулуба суперника і в подоланні її сильних плечових м'язів: дельтоподібного, великих грудних та найширшого м'яза спини. Ваші ноги повинні бути широко розведені або затискати тулуб лежачого суперника, щоб контролювати розташування вашого тулуба відносно тулуба суперника. Не дозволяйте супернику згинати руку в ліктьовому суглобі або встати в упор на руки. При виконанні особливу увагу необхідно приділити фіксації руки больовим захватом передпліччя суперника. Також дотримуйтесь правильного розташування тулуба по відношенню до суперника.

Больові захвати ніг

У базовій техніці больових захватів руками за ноги розглядається три варіанти захватів:

- утиск ахілового сухожилля;
- важіль коліна;
- утиск литкового м'яза.

Розглянемо їх по порядку.

Больовий захват на утиск ахілового сухожилля

Утиск ахілового сухожилля захватом ноги під плече. Це найпоширеніший больовий прийом на ногу, часто вживаний на змаганнях. Під ахіловим сухожиллям перебуває область підвищеної чутливості до болю. Больовий захват ноги на утиск ахілового сухожилля виконується захватом гомілковостопу під плече і притисненням ступні до свого тулуба. Болючий вплив на сухожилля литкового м'яза проводиться за рахунок тиску на нього нижньої або середньої частини променевої кістки захватної руки за допомогою фіксації її зап'ястя іншою рукою і прогином тулуба в спині. Для цього підведіть променеву кістку захватної руки під ахілове сухожилля суперника якомога ближче до п'яти атакованої ноги. Вільну руку підведіть під захватну руку, захоплюючи руки в замок. Ногами при цьому необхідно обхопити атаковану ногу і зігнути їх в колінних суглобах, щоб суперник не зміг взяти такий же захват за ноги і проводити свої прийоми. Намагайтеся схрещені на атакованій нозі свої ноги тримати строго на середині грудей суперника, перешкоджаючи його бажанню сісти і наблизитися до вас. Відводячи робоче плече назад, відтягніть носок захопленої ноги противника і піднімаючи захватну руку знизу вгору, притисніть променевою кісткою ахілове сухожилля суперника до кістки. Відтягуючи носок суперника від себе, ви наближаєте ахілове сухожилля до кістки і збільшуєте тим самим можливість застосування больового прийому. Захоплену ногу можна так само стиснути стегнами.

Больовий захват на важіль коліна

Важіль коліна захватом ноги між ногами. Даний больовий захват виконується захватом ноги суперника за п'яту і упором своїм стегном в стегно або колінний суглоб атакованої ноги. Положення для виконання прийому можуть бути на спині, на боці, на животі, але

основний момент прийому – це відгинання свого тулуба назад з прогином від захопленого гомілковостопу за рахунок упору в передню частину стегна захопленої ноги. Своїми ступнями ніг необхідно створювати упор в таз або спину суперника. Для цього необхідно захопити ногу суперника між своїми ногами, схрестити свої ноги, стиснути стегнами його атаковану ногу.

Це принципово схожий з важелем ліктя больовий прийом на ногу, при якому нога суперника розгинається проти її природного згину. Якщо при проведенні больового прийому «важіль ліктя» закон важеля відіграє певну роль, то при виконанні важеля коліна точка докладання сили на опору може зіграти головну роль, адже розігнути сильну ногу в колінному суглобі при неправильному захваті практично неможливо. Тому рукою обхопіть гомілку захопленої ноги і, розгинаючи ногу суперника в колінному суглобі, відводячи зігнуті в колінах ноги назад, просувачи таз вперед, проведіть натягування ноги суперника на себе. Для посилення прийому слід захоплювати ногу партнера двома руками і прогнутися в спині, підключаючи в роботу її широкі м'язи. При виконанні даного больового захвата слід розташовуватися спиною до суперника.

Больовий захват на утиск литкового м'яза «канарка». Утиск литкового м'яза виконується з положення, коли суперник знаходиться у верхньому положенні партеру стоячи на колінах, але ви захопили ногами його ногу. Внутрішню ногу закиньте на литковий м'яз різнойменної ноги, тобто зігніть свою ногу всередину на ногу суперника. Дальньою від суперника рукою дотягніться до його гомілковостопу блокованої ноги і, підтягнувши його гомілковостоп до себе, захопіть його і другою рукою. Прогинаючись у спині виконуйте натягування ноги на себе, впливаючи кісткою своєї гомілки на литковий м'яз атакованої ноги. Якщо суперник, намагаючись піти від больового захвата буде змінювати положення або виконає перекид вперед, то можна продовжувати больовий вплив незалежно від змін положення, навіть якщо ви опинитесь після його перекиду вперед в положенні на спині, все одно зручно тягнути гомілковостоп на себе, викликаючи больоче відчуття в литковому м'язі противника.

Больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече. Вузол ступні виконується захватом ступні однойменної ноги суперника долонею. Гомілка захопленої ноги фіксується при цьому рукою під вашим плечем, а передпліччя цієї руки підводиться під захоплену гомілку для вузла. Вузол береться підведеною рукою за зап'ястя вашої руки, що захопила ступню. Викручування ступні проводиться в середину ноги суперника, так як сухожилля, що утримують ступню із внутрішньої сторони слабкіше сухожил'я, які тримають ступню людини назовні. Хоча даний прийом можна проводити і в іншу сторону – в напрямку ступні назовні.

Задушливі захвати

Задушливі захвати руками з відкритою долонею дають можливість відчути найточніші захватні нюанси обхвату шиї суперника, його протистояння і форми захисту від задушливого захвата. Маючи відкриті долоні можна на природних інстинктах тактично і технічно максимально зручно змінювати захвати за будь-які частини тіла, виходячи в потрібний момент на впевнений задушливий захват шиї. Будь-який захват однією або двома руками за шию супротивника можна звести до його удушення. Одним передпліччям брати за шию, іншим робити замок захватної руки або інше посилення здавлювання шиї.

Задушливі захвати є дуже потужними прийомами як для нападу на противника, так і для захисту від його нападів.

Перекриття дихання і непритомні стани можуть походити від будь-якого задушливого захвата, тому при розучуванні цих прийомів і в тренуванні не слід доводити партнерів, з якими розучуються задушливі захвати, до непритомного стану. Необхідно відпрацьовувати почуття захвата шиї суперника і його реакцію як на початку захвата, так і в кінцевому моменті удушення. На тренуваннях із партнерами можна досягти тільки швидкості і точності задушливих захватів. Слід так само тренуватися у виконанні їх в повну силу. Для цього використовуються опудала, автомобільні камери, інші предмети, що мають форму і товщину людської шиї.

Практично всі удушення в хортингу проводяться з боку спини суперника, але можливі і удушення спереду з боку його грудей.

Є варіанти задушливих захватів передпліччям, але так само зручно виконувати удушення притисканням шиї суперника зап'ястям в замок другої руки до своїх грудей.

Так само можливі удушення з бічного захвата за шию, вони аналогічні удушенням з позиції зверху. У цьому випадку змінюється тільки напрямок прикладання сили. Для полегшення удушення та усунення опору противника є сенс захопити вільну руку противника своїми

ногами і потім спокійно його душити. Для проведення потужних задушливих захватів потрібно тренуваннями розвивати силу згиначів пальців, згиначів і розгиначів передпліччя, розгиначів гомілки і м'язів, що приводять стегна, найширші м'язи спини. Вражаюча дія всіх задушливих прийомів полягає в припиненні доступу кисню в мозок, в результаті чого розвивається кисневе голодування мозку, що в першу чергу призводить до втрати свідомості суперника. Для всіх захватів для удушення, чим нижче знаходиться суперник, тим легше завершити прийом, тому, якщо є можливість, то перед проведенням задушливого захвата слід кинути суперника на підлогу або перевести двобій у партер звалюванням.

При захваті руками за шию суперника ззаду з боку спини зазвичай можна завершити двобій одним з двох варіантів задушливих захватів:

- удушення передпліччям із захватом долоні в долоню;
- удушення згином ліктя із захватом на вузол.

Взаємне положення спортсменів при цьому може бути різним: атакуючий знизу, зверху, збоку тощо. Будь-який з цих захватів можна зробити з будь-якого положення.

Задушливий захват голови під плече («гілйотина»). Задушливий захват голови під плече виконується захватом шиї зверху, щоб голова суперника опинилася під вашим плечем, і контрольним захватом іншою рукою зап'ястя основної захватної руки. Ноги при цьому охоплюють тулуб суперника в замку гомілковостопами в районі нижньої частини грудей і верхньої частини живота, збиваючи подих і впливаючи на діафрагму здавлювальною дією. Якщо голова глибоко захоплена, то чинити опір даному виду задушення практично неможливо. При виконанні захвата необхідно розтягувати суперника прогином в спині за шию руками і тулуб ногами.

Задушливий захват шиї ззаду. Задушливий захват шиї ззаду може виконуватися з положення за спиною лежачи під суперником в обхваті ногами або з положення за спиною лежачи (сидячи) на суперникові зверху, коли суперник перевернутий на живіт.

Захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком. Основною захватною рукою при цьому робиться захват передпліччям за шию, а другою рукою – контрольний захват за зап'ястя атакуючої руки. При основному впливі передпліччя тисне на шию суперника за рахунок притиснення її до своїх грудей. Такий захват необхідно посилювати прогином тулуба в спині. Ногами при виконанні задушення необхідно охопити тулуб суперника або забезпечити інше стійке положення атакуючої позиції.

Захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором в голову суперника).

Цей захват виконується за таким же принципом, як і в першому варіанті, тільки фіксація захватної руки виконується ліктьовим згином другої руки, а долоня другої руки робить упор в голову суперника, підсилюючи при цьому здавлювальний ефект на шию.

6.12.20. Методика тренування захватної техніки хортингу

Методика тренування техніки захватів включає в себе кілька напрямів, в рівній мірі важливих для постановки досконалої захватної роботи, здатної забезпечувати всі необхідні технічні дії двобою хортингу, пов'язані із взяттям суперника під контроль. Вправи для відпрацювання захватів можна розбити на наступні групи:

- зміцнення пальців, зв'язок і м'язів кисті, передпліччя, плечового пояса, великого грудного та найширшого м'яза спини, тренування інших груп м'язів, що несуть високі захватні навантаження в двобої;

- навчання та удосконалення техніки захватів в стійці;
- навчання та удосконалення техніки захватів в партері;
- тренування захватів на снарядах і спеціальних тренажерах;
- відпрацювання техніки падінь у захваті;
- імітація захватів без партнера;
- навчально-тренувальні двобої з партнером без опору на малих швидкостях, удосконалення рухів на малих швидкостях тільки на перших етапах вивчення та відпрацювання певних захватів;

- тренування в парах з партнерами, використовуючи дозований опір і виконання спеціальних завдань;

- відпрацювання тактико-технічних завдань: контроль над захватом противника, зміна захвата, перехід від утримувального на больовий, задушливий захват і навпаки;

- ускладнені умови роботи в захваті, робота з зміною партнерів у колі, на обмеженій площі, проти декількох супротивників, з обумовленим і не обумовленим нападом, з важким суперником, з високим або низьким суперником;

- навчальні двобої в стійці тільки в захватах без ударів;
- двобої в партері – боротьба на захватах в напівсили;
- тренування рефлексів, швидкого реагування при несподіваних нападах в різних ускладнених ситуаціях, сполучених з подоланням великих захватних навантажень і виходів зі складних захватів;
- тренувальні сутички окремо за правилами першого або другого раунду комплексного двобою хортингу;
- змагальні двобої.

Всі ці методики можна чергувати залежно від мети і завдання навчально-тренувального заняття.

Основою захватної роботи в двобої є підготовленість рук і м'язів тулуба. Ці групи м'язів пов'язані безпосередньо між собою і можуть ефективно працювати тільки у взаємодії один з одним. Якщо сильна кисть і м'язи передпліччя захопили зап'ястя суперника, але спина не підготовлена для того, щоб притягнути за захоплене зап'ястя суперника до себе, зробити перезхват за шию і перейти на кидок, то підсумковий результат тренування буде слабким. Тому необхідно готувати всі групи м'язів, пов'язані з захватною діяльністю в двобої. Всі групи м'язів розвивають по-різному, а потім відпрацьовуючи на тренуваннях захвати з кидками і без них, привчають м'язи працювати в комплексі. Тренуванням гартують – пальці, передпліччя, біцепси, спина (підтягування на перекладині) – тренування згиначів є найважливішою методикою тренування захватних м'язів. Наступна можлива група: пальці, передпліччя, трицепси, великі грудні м'язи (згинання-розгинання рук в упорі стоячи на пальцях) – тренування розгиначів, якраз тієї групи м'язів, яка забезпечує захисні дії і протистояння захватам суперника. Отже, оборонна робота рук у партері безпосередньо залежить від спеціальної координації та потужності розгиначів рук.

Основний принцип підготовки захватної техніки в хортингу – розвиток необхідних якостей і навичок за рахунок вправ, максимально наближених до реальної ситуації двобою. Будь-які спеціальні вправи повинні максимально наближено імітувати бойову ситуацію двобою хортингу. Це забезпечує ефективність тренування і готує спортсмена до виконання захватного завдання саме за рахунок своїх природних і фізіологічних даних, тому що конституція тіла кожної людини індивідуальна і спортсмен, який відпрацював до автоматизму захват і кидок на тренуванні обов'язково зможе виконати цю ж дію на змаганнях навіть в умовах протистояння суперника.

При підготовці до змагань можна тренуватися щодня по два тренування на день: вранці – технічні питання і основа – відпрацювання в парі, ввечері – зміцнення і тренування спеціальних фізичних якостей і та ж основа – відпрацювання захватів у парі в реальних ситуаціях з противником. Для удосконалення спеціальних фізичних якостей при підготовці до захватної роботи основний акцент необхідно робити на розвиток сили та локальної витривалості кистей рук і передпліч. Також можна тренуватися з гумою і обтяженнями. Необхідно застосовувати як статику, так і динаміку в захватах. Статика – це допоміжне тренування, динаміка – це основа всього тренування захватної техніки. Необхідно так само приділяти увагу загальній фізичній підготовці, чергуючи її з плаванням, бігом, спортивними іграми, лижними пробіжками та іншими різноспрямованими способами тренування спритності і координації.

Фізіологічний аналіз захватних дій хортингіста

Аналізуючи захватні функції руки людини можна відзначити, що сегменти, з яких складається рука несуть приблизно однакове навантаження при захопленні, питання полягає в тому, чи надійний і міцний певний сегмент захватної конструкції. Навантаження при захваті розподіляється нерівномірно при зміні положення суперника, який намагається звільнитися від захвата. Кисть руки бере захват за зап'ястя суперника і сила передпліччя вирішує питання, чи зможете ви продовжити захватну атаку і підтягнути суперника до себе, щоб другою рукою захопити його за шию або тулуб, або він вирветься із захвата. Якщо ви змогли зробити перезхват і вже обидві руки атакують суперника захватом за зап'ястя і шию, то постає наступне питання: чи витримає захватна конструкція кожної вашої руки: кисть-передпліччя-плече-тулуб, або суперник встигне змінити напрямок зусилля опору і звільнитися від захвата. Якщо вдалося ще ближче зробити перезхват і на клінчеву близьку дистанцію вийти несподівано, то цілком імовірно вдасться зробити кидок. Ви підтягнули

суперника захватом за зап'ястя і шию до себе і зробили перезахват за шию і тулуб (діагональ), знову стоїть питання міцності захватної конструкції, чи зможе витримати ваш замок кистями за спиною суперника кидкове навантаження або при рівномірному розподілі зусилля на все захватне кільце обох ваших рук знайдеться слабка ланка, наприклад – захоплені кисті в замок, або будуть слабкі і непідготовлені м'язи передпліччя руки, яка виконує захват зап'ястя другої вашої руки, складаючи руки в замок.

Припустимо, вдалося даним захватом – діагонально, відірвати суперника від підлоги і почати кидок переверотом у бік через груди. У такій ситуації слід визначити амплітуду, вже заздалегідь, уявити положення, в якому суперник буде приземлятися на підлогу хорту, і головне для вас – визначити подальший захват, чи будете ви продовжувати атаку утриманням в тому ж захваті, чи будете ви переходити на захват ший збоку, відпускаючи замок, або відразу роблячи перезахват на руку суперника, укладену в діагональний захват, перейдете на больовий прийом. Тактичний ризик звільнення суперника від захвата замком не дасть можливості провести утримання в діагоналі з боку ніг, але якщо вчасно ще при падінні суперника або відразу при приземленні його на підлогу, зробити перезахват руки і закинути дальню ногу йому за голову зверху, то ймовірність проведення больового прийому захватом руки між ногами буде високою, але знову стоїть питання сили і міцності передпліччя і згиначів вашої захватної руки, а також сили і швидкості розгинання спини при такому больовому захваті.

Якщо ви не підготували м'язи передпліччя для витягування больового прийому на руку, то як би ви спиною не тягнули захоплене між ногами передпліччя суперника на себе і вчасно за правильною методикою не підбивали тазом його плече, буде неможливо виконати больовий прийом з простої причини – не вистачає сили в руці. Цей наочний приклад показує необхідність тренування всіх ланок захватної конструкції, щоб добитися результату і не втрачати можливості перемогти над суперником маючи слабкі кисті, передпліччя або спину.

Якщо м'язи плеча або передпліччя мають велику площу поперечного перерізу, це прямий показник їхньої сили, і якщо їм дати відповідну спеціальну витривалість, вже можна розраховувати на успіх в обміні захватами і тактичній боротьбі з суперником у двобої. Слабкою ланкою при цьому може виявитися кисть, сухожилля пальців і м'язи долоні, з огляду на те, що від природи вони менші за інші ланки за розміром, щільністю і товщиною кістки, поперечному перерізі, зважаючи на найбільшу дальність розташування – швидкості кровопостачання м'язової тканини і іншим анатомічним і фізіологічним показникам. Природньо, надійність всієї захватної конструкції визначається надійністю найменшого слабого сегмента, тобто кистей рук. Кисть управляється передпліччям, і в протиборстві захватів між суперниками, чим міцніше передпліччя – тим сильніше захвати, отже, перемога на захватах буде у того спортсмена, у якого міцніше передпліччя. Хто виграє передпліччями, той виграє боротьбу на захватах. У такому швидкісно-силовому виді спорту як хортинг дуже важливо приділяти увагу спеціальному тренуванню кінцевих сегментів руки – кисті та передпліччя.

У роботі захватами спортсмен діє усіма основними видами руху кистями, передпліччями й плечима: згинанням і розгинанням, відведенням і приведенням, супінацією і пронацією. Для спеціального тренування захватної роботи хортингіста особливо важливими є такі фізіологічні рухові функції руки:

- згинання пальців (стиснення долоні);
- згинання кисті;
- супінація передпліччя;
- згинання передпліччя;
- згинання і приведення плеча.

Серед цих специфічних рухів особливе місце займають:

- згинання пальців і супінація передпліччя.

Ці два рухові елемента створюють разом сильну захватну дію руки на дальній і клінчевій захватній дистанції, що забезпечує успіх всього захвата суперника для проведення кидка або прийому партеру.

Згинання пальців (стиснення долоні)

Згинання пальців забезпечується м'язами передпліччя. Сила стиснення долоні безпосередньо залежить від їх підготовленості. Пальці долоні при згинанні роблять щільний стиск всієї долоні, при якому може потрапити в захват навіть найменший предмет. Долоня

людини в цьому плані являє собою досконалий хапальний апарат, кожен палець якого грає свою важливу роль у забезпеченні міцності всього кистьового захвата.

Методика тренування та розвитку захватних функцій кисті

Тренування захвата кисті може проводитися як статичними, так і динамічними вправами. Статичні вправи виконуються пальцями відкритої долоні, а також повним максимальним стисненням.

Статичні вправи для зміцнення захвата кисті

Для зміцнення хвата кисті можна виконувати наступні статичні вправи:

Стійка на пальцях в упорі в підлогу на час. Для цього можна зафіксувати час на годиннику на початку стійки, і протримавшись стоячи на пальцях певний проміжок часу (30 с, 1 хв, 1,5 хв, 2 хв) залежно від підготовленості, закінчити вправу. Стійку можна виконувати на всіх пальцях, крім великого, на трьох пальцях, на двох пальцях, включаючи великий, на двох пальцях – вказівному і середньому, на одному великому пальці. Всі ці різновиди зміцнення пальців в статичному стоянні вибираються спортсменом за ступенем його підготовленості. Кожен спортсмен повинен пробувати стояти у всіх перерахованих варіантах і прагнути домогтися впевненого і довгого стояння в будь-яких положеннях пальців, тому що в комплексному другому раунді хортингу дозволено не тільки захвати відкритою долонею, але й удари, а ударне навантаження на пальці посилює дію, у випадку не підготовленості може призвести до травмування пальців і кисті.

Стійка на пальцях в упорі на стіну. Така вправа дає ще більш високе навантаження на пальці, при якій статичне стояння на час необхідно порівнювати з можливостями і дозувати час стояння (10, 20, 30, 40 с і т. д.).

Стояння на пальцях увімкнених в землю. Ця вправа має також статичний принцип, але змінює навантаження на інші м'язи передпліччя, так як зігнуті пальці, встромлені першими фалангами в землю, створюють додаткове навантаження на м'язи зовнішнього боку передпліччя. Таке статичне стояння вважається більш складним і специфічним в тренуванні захватів в хортингу. Дана вправа зазвичай робиться на тренувальних заняттях на природі, на свіжому повітрі, індивідуально або в колективі.

Вис на перекладині. Ця вправа вважається статичною, але в напрямку стиснення. Пальці рук, охоплюючи поперечину, стискають її по колу включаючи великий палець, або виконується вправа на тренування фіксуємого захвата долонею, тобто вис на чотирьох пальцях долоні без великого пальця. Така вправа може виконуватися на час (20, 30, 40, 50 с, 1 хв і т. д.), залежно від підготовленості спортсмена. Вправа може виконуватися груповим методом, тобто група спортсменів одночасно по команді повисла на поперечинах або ручних сходах спортивного майданчика, після закінчення певного часу по команді тренера спочатку зістрибують на землю спортсмени до 10 років, потім до 15 років, і старші. Можна також обрати вид естафети, тобто спочатку висять спортсмени до 10 років, відразу за ними вистрибують на перекладину спортсмени до 15 років, за ними старші.

Для групи вищого рівня можуть бути приготовані обтяження, які прив'язуються до попереку: це можуть бути млинці від штанги 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, знову ж таки в залежності від рівня підготовки спортсмена і вагової категорії.

Тримання ваги в руках. Спортсмен в якості такого обтяження може використовувати гири або штангу, а також будь-який інший важкий предмет, який можливо захопити кистю руки. Тримавши такий предмет в опущених руках спортсмен отримує статичне навантаження на пальці в згинальному статичному варіанті. Гири, наприклад, можуть бути 16 кг, 24 кг, 32 кг, їх можна тримати на час або довільно. Таку вправу можна посилювати обертанням передпліччя з обтяженням, роблячи супінацію (обертання всередину) і пронацію (обертання назовні).

Динамічні вправи для зміцнення захвата кисті

Динамічні вправи для кисті не тільки розвивають силу захвата, а й локальну витривалість м'язів передпліччя.

Стискання і та розтискування порожніх рук. Ця проста на перший погляд вправа після першої-другої хвилини роботи стає дуже корисною і розвиваючою витривалість кисті в природному стані відкритої долоні. Груповим методом така вправа виконується з

витягуванням рук усіма учасниками тренування вперед, вгору або вбік. Тренер або інструктор дає рахунок, і на кожен рахунок робиться повне стискання долонь. Вправу можна робити по 1 хв, 2 хв, 3 хв, 4 хв, 5 хв або за рахунками: до 100, до 200, до 300 і т. д. Руки в випрямленім положенні вперед можна міняти, піднявши вгору, або розвівши в сторони, опустивши вниз, або поставивши їх у позицію бойової стійки біля підборіддя.

Стискання кистьового еспандера. Вправа виконується так само, як і з порожньою рукою, тільки обтяження, створюване кистьовим еспандером може не дозволити починаючому спортсмену виконувати вправу довго, тому основне навантаження дозується. Спортсмен може стискати один еспандер, а потім перекласти його в іншу кисть і продовжити вправу. Також можна робити вправу, застосовуючи відразу два еспандера в обох руках. Існують такі сучасні пристосування, які дозволяють регулювати силу опору еспандери, тому спортсмен може робити вправу як на легкому зусиллі, так і на максимальному навантаженні.

Обертання палиці в захваті з партнером. Стати перед партнером обличчям до нього. Візьміть палицю в обидві руки і витягніть її вперед. Партнер так само бере палицю двома руками. Ви починаєте рухати палицею однією рукою вперед, другий назад. При цій вправі кисті, що захватили палицю, змінюють своє положення – отримують навантаження при віддаленні руки більше два пальці: вказівний і середній, при наближенні руки з захватом палиці основне навантаження захвата лягає на мізинець і безіменний палець. Створюючи таким чином додатковий опір кожен партнер отримує необхідне захватне навантаження не тільки в кінцевих моментах, але й протягом усього переміщення руки в захваті. Цю вправу можна робити на кількість разів або до певної втоми передпліч. Змінюючи траєкторію руху або обертання палиці, ви отримуєте навантаження на групи м'язів, які раніше не брали участь в тренуванні.

Поперемінне стискання долонь із партнером. Стоячи перед партнером, візьміть його долоню в захват різнойменною рукою. У вашій долоні повинен опинитися великий палець партнера. За командою тренера або довільно виконуєте максимальне стиснення кисті за його суглоб великого пальця. Після одного стиснення можна поміняти руки або робити вправи тільки по 10, 20, 30 разів тільки лівими, а потім тільки правими руками. Вправа характерна тим, що кожен партнер сам може регулювати силу свого стиснення, головне що він дає можливість використовувати свою долоню для відпрацювання захвата партнеру. Цю ж вправу можна робити в іншому захваті – впершись долонями в долоню суперника, пальці яких заходять між пальцями партнера. Ця вправа дає навантаження для зміцнення іншої групи м'язів, так як при захваті за великий палець стискання руки відбувається у вертикальному положенні долоні, а при упорі в долоню – стискання відбувається відкритою долонею вперед.

Звільнення від захвата за зап'ястя. Ця вправа робиться в парі з партнером. Ви захопили обома руками партнера за зап'ястя прямим захватом у нижньому положенні рук. Партнер вивертає свої руки зап'ястями всередину до ваших великих пальців, а ви, в свою чергу, створюєте йому опір, відпрацьовуючи захват за зап'ястя в реальній обстановці. Такі вправи можна робити не з максимальним зусиллям, так як після певного захватного навантаження за зап'ястя у обох спортсменів виникають гематоми, тому вправа на кількість разів і максимальну силу має бути дозованою.

Тренування захвата зап'ястя хрестом з партнером. Візьміть правою кистю себе за ліве зап'ястя. Партнер, зробивши теж саме повинен захопити вас лівою рукою за праве зап'ястя. У такому захватному положенні створюється квадрат передпліч, на якому може сісти вільний партнер. Таким чином, піднімаючи і опускаючи захват передпліч, ви з партнером отримуєте навантаження на кисті, які при підніманні рук розслабляються, а при опусканні – максимально напружуються. Цю вправу можна виконувати груповим способом – естафетою, коли дві людини переносять третю на певну відстань. Призначивши дві ігрових команди, тренер дає спортсменам інтригу і азарт змагання, а також дає навантаження на захватні м'язи учнів, так як при змаганні з бігу спортсмени намагаються швидше досягти необхідного кордону, а отже отримують максимальні захватні навантаження.

Лазіння по лінві. Спортсмени, захоплюючи лінву то однієї, то іншою рукою, тренують захват кисті поперемінно. Для підготовлених спортсменів підйом по лінві може бути без допомоги ніг. Так само підйом на витривалість може бути по два або три рази не злазити з лінви. Особливу увагу необхідно приділити змаганням між спортсменами, засікаючи щосекундний час підйому з ногами або без допомоги ніг.

Лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах. Спортсмен перебуваючи з одного боку навісних сходів повинен намагатися дійти на руках до їхнього кінця. Швидкість може бути довільною або при введенні на тренуванні змагання – максимальною. Спортсмени високого рівня фізичної підготовленості можуть переміщатися по сходах на злегка зігнутих руках або пройти в один, а потім в інший бік, отримуючи відповідне захватне навантаження.

Згинання кисті

Згинання кисті забезпечується потужними м'язами передпліччя, що знаходяться на його внутрішній стороні. Це найбільш потужні м'язи, які беруть участь як в ударному русі, так і при забезпеченні захвата. Вони мають найбільшу площу поперечного перерізу серед всіх м'язів передпліччя. Тому ці м'язи можуть переносити найбільше захватне навантаження. Рухи кисті всередину за рахунок сили і потужності внутрішніх м'язів передпліччя доповнюють захватні можливості кисті.

Вправи для зміцнення згиначів кисті бувають статичні і динамічні. Статичні вправи розвивають силу згиначів, зміцнюють сухожилля і сприяють збільшенню обсягу м'язів, а динамічні вправи розвивають витривалість, швидко-силові якості.

Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті

Статичні вправи спрямовані на утримання кисті в зігнутому стані з подоланням певного заданого вправою зусилля.

Утримання кистями грифа від штанги. Зайнявши стійке положення, візьміть у руки гриф від штанги зворотним хватом обома руками. Руки опущені вниз і при захваті долонями спрямовані вперед. Підняти гриф необхідно тільки м'язами передпліччя і тримати в максимально зігнутому кистями положенні: 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 1 хв і більше, залежно від підготовки спортсмена. При необхідності додати навантаження на гриф можна одягнути млинці по 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, це залежить від вагової категорії і тренуваності спортсмена.

Утримання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна. Сядьте на стілець або гімнастичну лаву, візьміть штангу в руки і покладіть передпліччя на стегна так, щоб кисті у захваті штанги звисали з колін вниз. Підніміть кистями штангу і тримайте в статичній напрузі 20 с, 40 с, 1 хв. Скільки буде потрібно для виконання вправи в середньому навантаженні. Дану вправу можна ускладнювати додаванням млинців на штангу або збільшенням часу тримання кистей у верхньому положенні.

Утримання гантелі кистю руки. Сядьте на лаву і візьміть в руку гантель 10 кг, 12 кг, 14 кг, 16 кг, 20 кг, на розсуд. Покладіть руку з гантеллю на стегно в упор таким чином, щоб кулак з гантеллю звисав з коліна вниз. Підніміть гантель кистю руки вгору і тримайте так 30 с., потім змініть руку і продовжуйте тримати іншою рукою. Таким чином вправа виконується по 4–6 разів на кожную руку. Під час тримання однією рукою, друга рука відпочиває.

Утримання руки партнера. Ляжте на підлогу обличчям з партнером один до одного. Візьміть захват за долоню партнера в районі його великого пальця. Статичне положення руки кистю вниз, а партнер повинен прогнути кисть назад. Таким чином тренуйте захват з тисненням кисті всередину.

Динамічні вправи для збільшення сили згинання кисті

Ті ж самі вправи, які ви виконували в статичному виконанні, можете робити в динаміці.

Піднімання кистями грифа від штанги. Ця вправа виконується підніманням і опусканням кистей. Постійна напруга змінюється короткочасним відпочинком м'язів передпліччя в кінцевому нижньому положенні кисті.

Піднімання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна. Дана вправа виконується під рахунок з положення сидячи і упором передпліччя в стегна. Послідовне піднімання кистей вгору і опускання вниз дозволяє максимально відпрацьовувати захватну амплітуду руху кисті зовні – всередину. Регулюючи вагу штанги, можна дозувати навантаження на м'язи-згиначі кисті.

Піднімання гантелі кистю руки. Таким же самим чином як і при виконанні статичної вправи взяти гантель. Тепер почати послідовні піднімання кисті вгору, долаючи навантаження за рахунок ваги гантелі. Зміна руки і регулювання кількості підйомів кожною рукою дають можливість дозувати навантаження на кисті.

Згинання кисті суперника в захваті. Лежачи на підлозі один перед одним і захопивши зап'ястя суперника, необхідно згинати його зап'ястя із зусиллям вниз, а суперник повинен

створювати опір. Таке поперемінне виконання вправи то лівими, то правими руками дає можливість чергування вправи і регулювання навантаження. Для збільшення навантаження можна віддати партнеру захват не великого пальця долоні, а кисті – тобто чотирьох пальців разом. При згинанні кисті в такому захваті навантаження збільшується в кілька разів.

Методика тренування захватних функцій передпліч

Супінація передпліччя

Супінація передпліччя – це обертальний рух передпліччя всередину. Дуже важливо для захватної роботи мати міцні сухожилля і м'язи, які обертають передпліччя всередину.

Обертання гантелей в руках. Дана вправа виконується з опущеними або піднятими руками, в яких взяті гантелі середньої ваги. Почергові обертання рук з гантелями спочатку одночасно всередину, потім одночасно назовні розвивають м'язи, що обертають передпліччя. Гантелі можуть бути 8, 10, 15 кг залежно від вагової категорії спортсмена і сили його передпліч. Так само як обтяження для обертання можна застосовувати гири 16, 24, 36 кг, але вправу з гирями можна виконувати тільки руками опущеними вниз, так як гири звисають у захваті.

Робота на гумі. Вправа з гумою, прив'язаною до шведської стінки в спортзалі виконується взявши однією рукою кінець гуми в руку і, натягнувши передпліччя і кисть до себе, виконується натяг гуми. Подолання опору гуми може виконуватися як стоячи обличчям до місця, де прив'язана гума, так і боком, притягаючи руку з захопленої гумою всередину з рухом передпліччя всередину – виконанням супінації передпліччя з навантаженням.

Перетягування руки партнера. Дана вправа виконується з партнером, який стоїть до вас боком. Візьміть за п'ясть один одного за суглоби великих пальців різнойменними руками (правими або лівими). Один партнер тягне руку іншого на себе з подоланням опору скручуючим рухом передпліччя, а другий, чинячи опір, відсуває руку від себе. Така вправа виконується поперемінно, та може змінюватися в напрямку зусилля захватної руки, при зміні взаємоположень. Так само при необхідності можна підсилювати або зменшувати один одному опір.

Згинання передпліччя

Згинання передпліччя здійснюється двоголовим м'язом плеча і променевим м'язом передпліччя, які знаходяться з внутрішнього боку вигину ліктьового суглоба.

Підтягування на перекладині. Підтягування на перекладині є загальнорозвивальною та зміцнювальною вправою як м'язів-згиначів плеча, так і заднього і середнього пучка дельтоподібного м'яза, а також найширшого м'яза спини. Якщо застосовувати таку вправу в статичному виконанні, то необхідно підтягнутися до половини згину рук, зробивши кут згину в ліктьових суглобах приблизно 80°, 90°, 100° і висіти в такому положенні, поки не надійде команда тренера розігнути руки або зістрибнути зі снаряда.

У динамічному виконанні підтягування можна виконувати повноамплітудними рухами, торкаючись підборіддям попередини, а так само підтягування у напівзгинанні рук, тобто руки згинаються до половини і назад. Другий варіант вправи зазвичай виконується на вибухову силу, коли спина і біцепс виробивши максимальну силу підривають тіло на руках вгору, а потім на руках воно опускається.

На перекладині можна підтягуватися прямим хватом, зворотним хватом, а також комбінованим – одна рука тримає снаряд прямим, а інша – зворотним хватом. Це дає можливість тренувати різні пучки в даних групах м'язів і в цілому зміцнювати згиначі рук, необхідні для захватної роботи в хортингу.

Згинання рук з обтяженням в положенні стоячи. Як обтяження можна використовувати штангу, гири, гантелі, інші снаряди. Із застосуванням штанги для тримання в статичному положенні під кутом ліктів 90–100°, і підніманні штанги до грудей і назад – в динамічному виконанні вправи необхідно тримати спину рівною та піднімати вагу не підбиваючи тазом, а силою м'язів-згиначів рук. Руки можна ненадовго фіксувати в кінцевій верхній фазі для того, щоб додати в кінцеве зусилля невеликий рух. Таке ж згинання рук виконується прямим, зворотним і комбінованим хватом штанги кистями. Існує ефективна вправа в підніманні штанги на груди з прямим хватом, при якому працюють не тільки біцепси, а основне навантаження на згинання передпліччя несуть саме променеві м'язи передпліччя.

Перенесення партнера на руках. Звичайна і поширена вправа при якій один спортсмен бере на руки в горизонтальному положенні другого спортсмена і проносить на зігнутих передпліччях певну відстань. Потім зміна партнерів, і дану роботу виконує інший партнер.

Методика тренування захватних функцій плечового пояса

Згинання і приведення плеча

Згинання і приведення плеча здійснюється переднім і заднім пучком дельтоподібного м'яза, а також великим грудним м'язом і найширшим м'язом спини.

Жим штанги лежачи від грудей. Ця вправа розвиває м'язи-згиначі плеча, а саме, основні з них – великі грудні м'язи. За своїм обсягом це дуже сильні м'язи, здатні переносити високі силові навантаження в напрямку відштовхування від тулуба. Цю вправу можна чергувати зі зміною обтяжень, тобто, навантаження – 80 відсотків від максимальної ваги, потім вагу штанги можна зробити 40 відсотків від максимальної ваги. На силу і збільшення маси грудного м'яза вправу необхідно робити приблизно по 4–6 підходів по 8–10 разів, залишаючи невеликий запас сили. Якщо необхідно попрацювати над спеціальною витривалістю, варто зменшити вагу штанги і збільшити кількість повторень, жим штанги по 15–18 разів 6–8 підходів. Для роботи на верхній пучок грудного м'яза можна підняти лаву, на якій лежите, з боку голови під кутом на 30–40° вгору. Якщо необхідно попрацювати над зміцненням нижнього пучка грудного м'яза, варто лягти навпаки, і виконувати вправу під таким же кутом головою вниз.

Обертання штанги лежачи круговими рухами. Необхідно взяти легку штангу або гриф від штанги 20 кг і виконувати лежачи на лавці кругові рухи руками спочатку вперед, потім назад. Основна вправа – це гребкові рухи зі штангою, як веслом, спочатку круговий гребок лівою, потім правою рукою. Таку вправу варто виконувати по 3–4 підходи до легкої втоми грудних м'язів і м'язів плечового пояса.

Тренування згиначів плечей на тренажері «метелик». Сидячи на тренажері спиною до упору, закладіть плечі за блоки, які розташовані по сторонах біля рук. Стискаючи плечима блоки тренажера, необхідно виконувати вправу до повного згинання плечей і відводити їх у вихідне положення. Вправа робиться як поодинокі на велику кількість разів, так і в комплексі з підтягуванням – тренуванням м'язів-антагоністів, тобто згиначів рук.

Стискання опудала в стійці. Візьміть борцівський манекен стоячи в обхват в замок двома руками. За командою сильно стисніть його і тримайте під рахунок до 10-ти разів, потім розслабте руки і поставте манекен перед собою. Таке стискання манекену виконується для відпрацювання повного захвата тулуба суперника і одночасного тренування захватних м'язів рук.

Стискання манекена в партері. Опустіть манекен на підлогу і візьміть його в утримувальний захват за шию і плече. За командою тренера стисніть манекен з максимальною силою в місці захвата і тримайте до закінчення рахунку 10-ти разів, потім розслабте руки. Така вправа виконується по 8–10 разів на кожен утримувальний захват:

- в утриманні збоку за шию і плече;
- в утриманні верхом;
- в утриманні захватом шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг в обидві сторони;
- в утриманні за шию і тулуб з боку голови в обидві сторони.

Робота з партнером на затримку захвата. Груповий метод, спортсмени розбиті по парах. За командою тренера на перший рахунок один партнер виконує захват руки та шиї, притискаючись з усієї сили до партнера і підготувавши кидок. На другий рахунок він відпускає партнера на невелику відстань у захваті, проводить заданий кидок, і знову, тільки вже в партері притискається з усієї сили до партнера, фіксуючи утримання захватом, підготовленим із стійки. Дану вправу необхідно виконувати в кожену сторону і на всі можливі кидки, які розвивають утримувальний захват у партері.

Перенесення партнера боком. Ця вправа виконується наступним чином. Ви взяли партнера на передпліччя однієї руки і під плече другої руки. Таким чином він зручно лежить у вас в руках у захваті. У такому положенні ви пробігаєте спортзал з одного кінця в інший, міняєте руку, тобто він лежить на передпліччі іншої руки й узятий під плече в іншому – протилежному захваті. Тепер ви пробігаєте з ним спортзал в інший бік, і таким чином робите перебіжки, змінюючи захват і навантажуючи руки то в одному, то в іншому положенні.

Смуга випробувань хортингу в партері (спеціальна вправа з методики підготовки спортсменів хортингу). З інтервалом в 10–15 м по спортзалу стоять партнери 5 осіб, один

готується пройти смугу випробувань в партері. Він бере собі на плечі першого партнера і бігом проносить його 10–15 м до другого партнера, потім кидає його в партер і вони починають боротьбу за правилами другого раунду хортингу 1 хв, потім звучить команда «Стоп», він піднімається і бере на плечі або в руки іншого партнера, проносить його до наступного партнера, опускає на підлогу і починає боротьбу з другим партнером протягом 1 хв, після команди «Стоп» по закінченні цієї хвилини, він піднімається на ноги, бере в захват третього партнера, проносить його до наступного, опускає в партер і проводить з ним сутичку партеру 1 хв. У такій послідовності спортсмен проходить смугу випробування партером через п'ятьох різних суперників підряд без відпочинку. Зазвичай коли претендент проводить останню п'ять сутичку партеру, його дух підтримує весь клуб і люди, присутні в залі.

Тренування захватів за тулуб з партнером. Спортсмени розібрані по парах. За командою тренера спортсмени по черзі виконують захвати тулуба, які розвивають силу згиначів рук. Після захвата спортсмен робить відрив партнера від підлоги і ставить його на місце. Під рахунок виконуються спочатку базові захвати хортингу:

- захват шиї і плеча (діагональ) в один бік;
- захват шиї і плеча (діагональ) в інший бік;
- захват тулуба з однією рукою;
- захват тулуба з іншою рукою;
- захват тулуба з обома руками;
- захват тулуба без рук;
- підрив партнера за стегна проходом в ноги;
- захват ззаду за тулуб із заходом за спину вліво;
- захват ззаду за тулуб із заходом за спину вправо.

Ці вправи можуть виконуватися поперемінно є кожним захватом по кілька разів, потім послідовно один захват за іншим. Зміна партнера обов'язкова, так як різна конфігурація і статура партнерів позитивно позначаються на відпрацьовуванні універсальної техніки захватів, тобто спортсмен привчається брати захват з того положення, яке є на дану ситуацію двообою.

Піднімання партнера на захваті. Ви стоїте в стійкій стійці, а партнер застрибнув на вас обхопив ваш тулуб ногами спереду. Ви тримаєте правою рукою за його праву долоню – суглоб великого пальця правої руки. Одночасно і ви і партнер згинаєте руку і підтягуєте його вгору у вертикальне положення тулуба, потім по тій же траєкторії опускаєте. Піднявши таким чином його 5–7 разів, можете змінити руку і піднімати партнера згиначами лівої руки. Цю вправу можна також робити тільки верхньому, піднімаючи нижнього, або нижній висить на прямій руці верхнього і згинає самостійно руку, отримуючи навантаження на м'язи-згиначі руки. Для полегшення вправи можна перейти на піднімання партнера двома руками.

Витягування руки на больовий прийом. Розташувшись в партері в стартовому положенні на больовий прийом захватом руки між ногами, один спортсмен захватом руки тягне на себе руку, а другий захищається оборонним захватом другої руки за свою атаковану руку. Опір в такому захваті може бути в напівсилі або легким дозованим. Під рахунок можна тягнути одну і ту ж руку з легким зусиллям 9 разів, а на 10-й з повним опором. Така зміна опорів може застосовуватися і у відпрацьованні інших больових захватів, які здійснюються з великою напругою м'язів-згиначів рук.

6.12.21. Прояв максимальної сили захвата в сутичці партеру

Всі відпрацьовані захвати мають практичне застосування, при якому здобувається вміння робити прийом відразу без підготовки. Володіння оборонними захисними захватами і відповідними прийомами проти них готують до вміння вести сутичку на підсвідомому рівні, коли успіх багато в чому залежить від добре розвинуеного відповідного рефлексу на конкретний прийом. Для цієї мети існують базові захисні захвати, які служать для швидкої нейтралізації атакуючого захвата. Залишається питання швидкості, хто із суперників має швидку реакцію і відпрацьований прийом. Практично завжди захват необхідний для подальшої технічної дії, тобто, кидка, удушення, утримання або больового прийому. У будь-якому випадку супротивник або масою власного тіла, або мускульною силою буде чинити опір, спрямований на звільнення від захвата. Це уникнення атаки в партері може відбуватися під самими різними кутами, іноді комбінованим засобом, викручуванням, видходом на міст, але головне, з наступним переходом на контрзахват і контратаку, що може бути досить несподіваним. Тому, тренуючи захвати

для атакуювальних дій, необхідно їх відпрацьовувати з максимальною силою і швидкістю, включаючи вправи, які моделюють реальний атакуювальний бойовий захват, при якому суперник чинить максимальний опір, робить захисні дії швидко і жорстко, переходячи у випадку вдачі на атаку в партері задушливим або больовим прийомом.

Для відпрацювання жорсткого задушливого захвата необхідно взяти камеру від автомобіля, накачати її в стан напруги і захватом камери як шиї придавлювати з усією міццю й силою цю камеру руками в замку до своїх грудей. Потім змінити захват і відпрацьовувати максимальну силу задушливого захвата на камері притискаючи її до грудей одним передпліччям, а зробивши упор в камеру долонею другої руки, виробляти максимальну силу іншого задушливого захвата з важелем у ліктьовий суглоб.

Захопивши тим же захватом манекен як суперника ззаду за шию, необхідно виробляти максимальну силу захвата протягом 3–5 с. Цей порив може бути достатнім для прориву оборонного захвата суперника від удушення, головне – відпрацювати надійність захвата за шию ззаду з максимальною силою та швидкістю.

Враховуючи те, що багато прийомів хортингу пішли від видів військової діяльності, немає нічого дивного в тому, що даний принцип захвата на максимальний ефект перейшов у спортивну діяльність хортингу. Безкомпромісний захват – головний засіб перемоги у партерній сутичці хортингу. Поки суперник не переможений і не здався, від нього можна чекати будь-яких дій. Тому в момент взяття захвата і виконання прийому необхідно мати абсолютну націленість на прийом, знати свої можливості і подальші дії в тій чи іншій ситуації партеру. Підготувавши заздалегідь всі сегменти рук: кисті, передпліччя, плечі, ви повинні бути впевнені в їх надійності, і що вони витримають максимальне захватне навантаження. Якщо ви зможете здавити автомобільну камеру з силою 300–400 кг, то захопивши шию суперника ззаду ви не залишите йому шансів. Тепер стоїть питання підготовки такого захвата і розвитку відповідної сили м'язів. Якщо ви тягнете важіль спиною захватом двох рук в становій тязі лежачи 300–400 кг, то найімовірніше, у разі вдалого захвата на больовий прийом, вашому суперникові доведеться визнати поразку, тому, що за його підготовленості він не в силах протистояти такому силовому витягуванню руки між ногами на больовий прийом. У кожному конкретному захваті беруть участь певні групи м'язів. Ці м'язи та їх сухожилля можуть бути сильними, але не витривалими, тому руки, готові видавати однакове захватне зусилля як на початку двобою, так і протягом його, і навіть наприкінці, дадуть можливість спокійно підбирати захвати, тактично грамотно працювати на захватах і в обміні захватами з суперником, а також в потрібній ситуації вибухнути, і завершити атаку больовим або задушливим прийомом, проявивши у захваті максимальну силу, швидкість виконання та абсолютну цілеспрямованість на кінцевий результат.

6.13. Кидкова техніка хортингу

За технічним виконанням кидки слід віднести до складної групи прийомів. У двобої хортингу їх прийнято використовувати головним чином на ближній дистанції в тому випадку, коли немає фізичної переваги суперника або він розбалансований і зробив помилку. Слід пам'ятати, що кидок не кінцева мета двобою, його завдання – створення сприятливих умов для нанесення добивальних ударів у партері.

Кидкова техніка хортингу за класифікацією поділяється на: техніку боротьби у стійці, техніку боротьби у партері і перехід від боротьби стоячи до боротьби у партері, що включає комбінації з кидків і прийомів боротьби партеру.

Методика навчання кидкової техніки залежить від складу і підготовки групи учнів. Наприклад, в дитячому віці до 13 років у хортингу використовують методику, що відрізняється від рекомендованої для дорослих. При навчанні важливо, особливо для маленьких дітей, давати спочатку найпростіші кидки, тобто ті, які виконуються за рахунок впливу на саму нижню частину ноги. Коли новачок починає досить впевнено виконувати такі прийоми, як задня підніжка, бічна підніжка, інструктор переходить до таких прийомів, як, наприклад – зачеп з середини, кидок через стегно, заснованих на впливі на гомілку, або зачеп різнойменної ноги ззовні, де впливають на коліно тощо. Ці досить прості кидки найлегше освоїти новачкам і, що ще важливіше, з них найпростіше освоїти правильну техніку страхівки при падіннях.

У міру розвитку навичок і поліпшення техніки страховки учня в навчанні можна поступово вводити більш складну техніку. У навчанні кидкової техніки хортингу слід дотримуватися принципів поступовості та повторення, а також до вивчення кожної окремої групи прийомів необхідно додавати вивчення самих принципів виконання. Наприклад, підсічки виконуються в основному за рахунок ніг, зачепи виконуються за рахунок рук, підхвати – за рахунок ніг, підніжки – за рахунок рук, підсадити за рахунок тулуба та інших частин тіла. Для освоєння кидків необхідні і теоретичні знання, і практична підготовка, а також правильна методика оволодіння технікою і тактикою кожного прийому.

6.13.1. Техніка боротьби у стійці

Техніка боротьби включає: стійки, захвати, які можуть бути основними (атакувальними), попередніми та оборонними, пересування та обманні рухи, кидки, контрکیدки, комбінації кидків, захисти від кидків і контрکیدків.

Кидки поділяються на: кидки з участю ніг – підніжки, зачепи, підсічки, підбиви.

Кидки з участю тулуба: кидки через тазовий пояс, через спину, через плечовий пояс, через груди. Кидки з участю рук або виведення з рівноваги, захвати ніг, кидки перекидами, перевороти.

До роботи в стійці відноситься і контроль дистанції.

У хортингу розрізняють п'ять дистанцій.

Дистанція поза захватом – хортингісти не торкаються один одного і маневрують, пересуваючись по хорту без захватів.

Дальня дистанція – суперники захоплюють один одного за зап'ястя рук або рукава хортовки.

Середня дистанція – захвати проводяться за хортовку і тулуб.

Ближня дистанція – захвати проводяться за рукав і хортовку на спині або за воріт хортовки, пояс, ногу супротивника тощо.

Дистанція впритул – хортингісти захоплюють один одного, притискаючись тулубом.

6.13.2. Техніка боротьби у партері

У технічний арсенал боротьби у партері входять: звалювання (переведення суперника з положення стоячи на коліні або колінах у положення лежачи на спині, боці або животі), перевороти, утримання, больові прийоми на суглоби рук і ніг, захисні і контрприйоми (хортингіст відповідає на атаку суперника своєю атакуювальною дією – кидком, захватом та ін.)

Кидкова підготовка хортингістів включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силові тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, і, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів у продовж одного тренування. При цьому близько 10–15 хв хортингісти повинні приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати при знаходженні партнера у свідомо незручному положенні і багато інших тренувальних умов.

При вивченні широкого арсеналу техніки хортингу саме кидкова техніка відпрацьовується дуже ретельно. Адже вказана техніка вимагає грамотного вибору дистанції між суперниками. Хороший хортингіст у будь-якому випадку зуміє нав'язати своєму супротивнику зручну для себе позицію. Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацьовувати прийоми в статичі та динаміці, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки – через спину, стегно, плечі, голову та «млини» – повинні розучуватися поступово, в два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.

При проведенні сутички слід використовувати як свою власну силу, так і силу суперника, намагаючись провести прийом у бік його зусилля. Такими прийомами можуть служити:

- передній переворот;

- підсад гомілкою з кидком через голову;

- бічна підсічка, що виконується при інтенсивному русі супротивників у падінні або фронтальній стійці.

Вивчення больових прийомів вимагає не тільки сили характеру, а й почуття міри. При проведенні таких прийомів можуть виникнути защемлення ахілового сухожилля ніг або

роз'єднання суглобових поверхонь колінного суглоба з розтягненням зв'язок. Якщо проводяться викручування рук або обертання ліктьового суглоба проти його природного згину, можуть виникати травми м'язів і суглобів рук. Незважаючи на це, больовий прийом, що спричинив травму спортсмена, але проведений за всіма правилами, вважається технічно грамотним і зараховується.

Велику увагу на тренуванні слід приділяти відпрацюванню захисту. Одним з основних прийомів захисту вважається вміння звільнитися від захвата противником рукава хортівки обертанням захопленої руки в бік великого пальця суперника. Впевнені дії спортсмена у партері часто призводять до загальної переваги у двобої та, навіть, до повної перемоги.

6.13.3. Вивчення кидків різних типів і груп

Важливою складовою хортингу є кидкова техніка, і техніка самооборони. У спортивному напрямі хортингу дозволені будь-які кидки за винятком небезпечних кидків, здатних заподіяти серйозної травми супернику. Крім того, в ході спортивних двобоїв оцінюється як якість продемонстрованої кидкової техніки в ході сутички, так і наступні добивальні атаки, що є логічним завершенням кидка – нейтралізації суперника. У бойовому напрямі такі добивальні удари є фінальними і демонструють повну нейтралізацію дій супротивника і завершення двобою на свою користь. Кидкова техніка хортингу являє собою гармонійне злиття високої загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки з технікою боротьби та досконалим володінням прийомами, які від природи гармонійно підходять хортингісту відповідно до конституції його тіла. Саме за рахунок своєї природності хортинг справив величезний вплив на розвиток бойової культури не тільки в Україні, а й за її кордоном, стикаючись з іншими методиками підготовки прийомів кидкової техніки іноземних стилів боротьби та бойових мистецтв. І все ж, принципи, ідеологія і мотивація кидкової техніки в хортингу істотно відрізняються від кидкової техніки застосовуваної в інших школах єдиноборств. У серйозній літературі з хортингу є посилання на старих майстрів, які рекомендували класичну схему контратаки: захист – удар – кидок – завершальний вражаючий удар. Цей принцип безпосередньо відображає філософію хортингу, і підтверджує не агресивну, а оборонну сутність хортингу як сформованого бойового мистецтва.

У прикладному хортингу, також як і в реальній обстановці, кидки мають величезне значення: по-перше, сам кидок на землю або на підлогу безумовно потрясе суперника. Крім того, тіло супротивника, який лежить на жорсткій поверхні після проведеного кидка, і при наступному нанесенні ударів, не амортизує (або компенсує удар), що істотно підвищує можливість виведення його з ладу, веде до його поразки і швидкого завершення сутички. Досить подивитися професійні двобої за різними версіями, де беруть участь бійці різних стилів і де істотну перевагу мають ті спортсмени, які поряд з ударною технікою рук і ніг гарно володіють кидковою технікою. У той же час, не варто забувати про прикладне значення кидків у хортингу і ключові відмінності від інших напрямів змішаних єдиноборств, де суперники зближуються впритул, міцно захоплюючи один одного за частини тіла, одяг, а потім шукають шляхи для проведення будь-якого кидка або іншої технічної дії (переводу у партер, звалювання тощо). У хортингу така тактика ведення двобою виключена, оскільки на явне прагнення скоротити дистанцію для здійснення захвата супротивник негайно відповість ударом і тим самим отримає вигіднішу позицію для продовження атаки, зробить неможливим подальше проведення не тільки кидка, але і будь-якої іншої технічної дії.

У спортивному розділі хортингу існує розряд змагань, де хортингісти змагаються без захватного одягу (майка та шорти) і у захватній хортівці (куртка підперезана поясом та брюки). В одному змаганні спортсмени беруть захват пальцями за кінцівки та тулуб, в іншому – за змагальний одяг і далі виконують кидкову техніку. Якщо для проведення кидка використовуються руки, то різні за характером варіанти захватів – тиск, підтягування суперника на себе, підхвати та інші, в основному виконуються відкритою кистю руки, передпліччям або ліктьовим згином. У хортингу атакуючий хортингіст розпочинає проведення кидка з більш довгої дистанції, ніж у звичайній боротьбі, і маскує його будь-якою атакувальною дією (зазвичай ударом рукою або ногою). Якщо ж ви знаходитеся в ролі того, хто захищається, то атакуючий сам скорочує дистанцію і зазвичай кидок виконується безперервно після захисту, або після захисту та контратакувального удару. Якщо здійснюється захват, то він виконується у фазі руху, що безпосередньо передую початку кидка або виконується одночасно з ним.

Кидкова техніка в хортингу в своїй більшості виконується не за рахунок розвитку великого фізичного зусилля, супроводжуваного захватом за кінцівки чи одяг, а завдяки атакувальним

або контратакувальним діям, використанню зусилля, інерції руху і енергії суперника, тонко відчуючи мить його найменшої стійкості. Саме у цей момент проводиться кидок. Обов'язковою і логічною умовою є проведення добивальних та нейтралізуючих ударів руками або ногами. Для цього, при проведенні кидка, необхідно зберегти стійке положення. В іншому випадку сам кидок і всі попередні йому дії не будуть мати логічного завершення – закінчення двобою. При виконанні кидка необхідно прагнути зайняти таку позицію по відношенню до суперника, щоб не дати йому можливості схопити вас за кінцівки чи одяг і повалити вас за собою на підлогу у зручну йому позицію партеру. Однак можна і залишитися на ногах після кидка або збивання суперника з ніг та продовжувати атакувати ударами ногами.

За основним принципом техніки хортингу захват і кидок виконуються безперервно, як єдина технічна дія, і в якості завершення атаки – атакуючий удар, не пізніше, ніж через 1 с після кидка. Цю паузу атакуючий хортингіст може використати, щоб мати можливість точніше прицілитися, проте вся комбінація повинна бути логічно сформованою і єдиною. Якщо спроба проведення кидка не вдалася, в хортингу, при проведенні спортивного двобою спортсменові буде зручніше припинити подальше утримання супротивника захватом і перейти до інших дій (розірвати дистанцію, продовжити атаку тощо), щоб не отримувати зайвих ударів. При спробі виконати повторний кидок, намагаючись вивести суперника з рівноваги, спортсмену треба діяти дуже рішуче та цілеспрямовано.

У прикладному хортингу специфіка кидків визначається постійною реальною загрозою з боку супротивника, часто озброєного. У даному випадку, частіше застосовуються захвати пальцями за хортівку, інший одяг, особливо за руку зі зброєю, що супроводжується випереджальними приголомшуючими ударами, вибиванням зброї, і наступним кидком. Після проведеного кидка, практично миттєво наноситься завершальний вражаючий удар. Причиною падіння можуть також бути больові дії на суглоби. Ці принципи є основними особливостями, що відрізняють кидки хортингу, а також його прикладне спрямування.

Популярність системи хортингу забезпечується високою ефектністю її кидкової техніки, яка обумовлена повною кінематичною свободою дії з використанням неконфліктних захватів за кінцівки чи одяг. Така свобода забезпечується демонстраційним режимом кваліфікаційної оцінки діяльності в хортингу. Спортсмени мають можливість не тільки виступати на змаганнях, а й вивчати прикладну техніку, підвищувати рівень знань та складати іспити на підвищення кваліфікаційного ступеня хортингу (ранку), де в програму включена обов'язкова демонстрація прийомів кидкової техніки.

Вихід хортингу на світову спортивну арену різко поширив кидковий арсенал і його спортивну ефективність у зв'язку з підвищенням психічного навантаження спортивного двобою, що пояснює високу кінематичну жорсткість оборонних захватів у цій системі. Дані лабораторного експерименту засвідчили не досить ефективний вплив на хід двобою скоюючих оборонних захватів на збереження середньої структури традиційних кидків і необхідність корекції її першої та останньої фази виконання (підбір дистанції та взяття атакуючого захвата).

Особливості техніки кидків хортингу різних класифікаційних типів дозволили виділити такі варіанти:

- низькоамплітудні кидки з використанням техніки одночасного впливу на супротивника за рахунок ривка та збивання з ніг, результатом чого є втрата рівноваги та падіння на підлогу хорту (у змагальному двобої оцінюється – 1 бал);

- високоамплітудні кидки із зривом оборонного захвата – знизу – вгору, і в бік передбачуваного кидка, вкладенням повної сили та маси тіла, результатом чого є підхоплення ваги тіла суперника, часткове прийняття маси його тіла на себе та падіння суперника на підлогу хорту з великою амплітудою (у змагальному двобої оцінюється – 2 бали).

Навчання й тренування хортингістів на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткого обміну ударами забезпечили їм перевагу в підсумковій змагальній діяльності над учасниками змагань, які не займаються за даними методиками вивчення кидкової техніки хортингу.

Коригування техніки кидків в умовах жорсткого обміну ударами у двобої на етапі спортивного вдосконалення дозволяє домогтися підвищення ефективності кидкової техніки на даному етапі підготовки у порівнянні з результатами учасників змагань, які не займаються за даними методиками вивчення кидкової техніки.

З метою підвищення результативності змагальної діяльності юних хортингістів вже на першому році навчально-тренувального етапу доцільно, поряд з вивченням високоамплітудних кидків проворотом і нахилом в контактному режимі з партнером, удосконалювати їх техніку шляхом зриву оборонного захвата знизу – всередину – вгору і вбік передбачуваного падіння супротивника, включивши ці дії в структуру самого кидка.

Низькоамплітудні кидки нахилом, прогином і запрокидуванням в жорстких умовах обміну ударами у змагальному двобої доцільно проводити з попереднім упором підшвою ступні в стегно (або гомілку) атакованої ноги і наступним власним падінням у бік передбачуваного кидка. Зважаючи на сформовані у хортингістів навички індивідуальних способів адаптації до проведення двобою в умовах жорсткого обміну ударами, обміну оборонними захватами в ході сутички, на етапі спортивного вдосконалення можлива і доцільна корекція техніки високоамплітудних і низькоамплітудних кидків в жорстких захватах, у відповідності з рекомендаціями для навчально-тренувального етапу підготовки за методикою хортингу.

Для оптимізації навчання базовій техніці кидків хортингу в умовах ранньої спеціалізації доцільно при складанні програми на етапі початкової підготовки використовувати систему єдиної класифікації технічних дій у спортивному розділі хортингу за біомеханічними ознаками. У цьому випадку можлива реалізація наступних необхідних умов для формування кидкового технічного арсеналу хортингіста, що забезпечує надійність його реалізації в змагальних умовах. З метою забезпечення засвоєння різноспрямованого арсеналу кидків необхідно організувати вивчення різних типів кидків, спрямованих у різні діагональні техніко-тактичні напрямки за принципом концентрації уваги на швидко-силовій роботі тулуба. З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал кидкової техніки хортингу в умовах однойменної і різнойменної взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину, кожен силовий рух тулубом повинен містити техніку однотипних кидків за допомогою різних захватів. Для успішного засвоєння техніки кидків в умовах ранньої спеціалізації при недостатньо розвиненому кістково-м'язовому апараті і ще не сформованому механізмі сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення при наданні інформації хортингістам, які навчаються, невеликого та поступового ускладнення структури кидків і їх фізичної складності за рахунок:

- вивчення кидків з двохопного старту (стоячи на обох ногах) з переходом до кидків, проведених з одноопного старту (з впливом на ногу супротивника ногою);
- вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння з переходом до вивчення однотипних кидків з власним падінням при захваті на середній дистанції;
- вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

6.13.4. Термінологія кидкової техніки хортингу (базова техніка кваліфікаційної програми)

Техніка – сукупність прийомів та способів нападу і захисту, що застосовується для досягнення перемоги.

Прийом – дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги над супротивником.

Захист – дія спортсмена, що має на меті ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Контрприйом – дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги в момент спроби суперника провести прийом.

Стія – положення спортсмена, при якому він стоїть, торкаючись хорта тільки ступнями ніг.

Правобічна стія – спортсмен стоїть, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Лівобічна стія – спортсмен стоїть, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Фронтальна стія – спортсмен стоїть, розташувачи ноги на однаковому віддаленні від супротивника.

Низька стія – спортсмен стоїть, зігнувшись, віддаливши таз від суперника. Тулуб близько до горизонтального положення.

Висока стія – спортсмен стоїть рівно, тримаючи тулуб вертикально.

Партер – положення спортсмена, при якому він спирається на поверхню хорта якою-небудь частиною тіла, крім ступнів ніг та одного коліна.

Кидок – прийом, що виконується спортсменом, який знаходиться в стійці та має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати спиною на хорт.

Кидок через голову – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і, впираючись ногою в живіт чи ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через груди.

Підніжка – кидок, що виконується за допомогою підставлення ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Задня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.

Передня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Бічна підніжка – кидок з підставленням ноги до ніг супротивника збоку.

Підсічка – кидок, що виконується за допомогою підбивання ноги суперника підошовною частиною ступні.

Бічна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Передня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду.

Задня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Підсічка зсередини – підсічка, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Колінна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду в нижню частину стегна або в коліно.

Зачеп – дія ногою, при якій спортсмен тягне руку чи ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп ступнею – кидок, що виконується спортсменом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і ступнею.

Зачеп ступнею зсередини – кидок, що виконується зацепом ступнею однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зсередини – кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп ззовні – кидок, що виконується зацепом різнойменною ногою ззовні.

Зачеп однойменний – кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Обвив – зацеп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою і ступнею.

Підхват – кидок, при виконанні якого спортсмен підбиває спереду однойменну ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

Підхват зсередини – кидок, при якому спортсмен підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

Відхват – кидок, при якому спортсмен підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Підсад – кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ніг супротивника бічною або передньою частиною стегна.

Підсад гомілкою – кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ноги супротивника передньою або бічною частиною гомілки.

Ножиці – кидок, що виконується за допомогою одночасного зустрічного руху ніг, що впливають на ноги і тулуб супротивника.

Млин – кидок, що виконується захватом руки і ноги, підніманням супротивника на спину, поворотом головою вниз і наступним скиданням спиною на хорт.

Кидок через стегно – кидок, що виконується за рахунок підбиття задньою або бічною поверхнею тазу, ніг або нижньої частини тулуба противника.

Бічне стегно – стегно, що виконується з положення збоку із захватом різнойменної руки і тулуба або пояса хортівки.

Зворотне стегно – кидок через стегно, що виконується з положення ззаду чи збоку із захватом однойменної руки і тулуба або пояса.

Завалювання – прийом, що змушує супротивника, який стоїть на колінах, падати на спину.

Утримання – прийом, що має на меті утримати супротивника протягом певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання збоку – утримання сидячи збоку від супротивника із захватом шиї та ближньої руки.

Утримання поперек – утримання суперника лежачи поперек його грудей з захватом дальньої руки.

Утримання за плечі – утримання лежачи грудьми на грудях супротивника із захватом руками його рук (за плечі).

Утримання верхи – утримання сидячи на животі суперника.

Утримання з голови – утримання, при якому спортсмен, притискаючись тулубом до грудей супротивника, розташовується з боку його голови.

Больовий прийом – прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття, що викликається перегинанням, обертанням або тиском в області суглоба чи м'яза.

Важіль – больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі проти природного згину.

Важіль ліктя – больовий прийом перегинанням в ліктьовому суглобі.

Вузол – больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол впоперек – вузол, що виконується спортсменом, лежачим поперек супротивника і обертаючим в плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору.

Вузол передпліччям вниз – вузол поперек, що виконується за рахунок обертання руки передпліччям вниз.

Вузол ногою – вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зацепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Утиск – больовий прийом, що виконується шляхом тиску променевої кістки в області ахілового сухожилля.

Перевертання – прийом, який має на меті перевернути суперника на спину з положення на животі або зі стійки опорою на руки.

Захват – дія руками з метою утримання або переміщення в певному напрямку окремої частини тіла супротивника.

Захват однойменний – захват правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захват різнойменний – захват правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захват навхрест – спортсмен при захваті схрещує свої руки.

Захват схресний – спортсмен при захваті схрещує руки або ноги супротивника.

Захват косий – захват, при якому спортсмен накладає дальню руку зверху на шию супротивника, а ближньою знизу-зсередини захоплює свою руку з дальньої сторони шиї.

Захват важелем – захват для виконання перевертання, при якому спортсмен захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя свою руку, накладену на його шию.

Зворотний захват – захват, при якому спортсмен розвертає руку ліктем вгору або розвертається спиною до голови супротивника.

Захват ззовні – захват, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захват зсередини – захват, при якому з іншого боку руки є яка-небудь частина тіла супротивника.

6.13.5. Вивчення способів страховки і самостраховки

Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації.

Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається хортингом. Спеціальні способи страховки і самостраховки оберігають хортингістів від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі у партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. У безвихідному становищі, коли піти від прийому суперника неможливо, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на перекаат. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортівку, а іноді і напрямком його тіла на перекаат.

Самостраховка при проведенні больових прийомів

Способи самостраховки при розучуванні і відпрацюванні прийомів полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. Не припиняючи опору, необхідно негайно подати сигнал голосом при одночасному дворазовому поплескуванні долонею по хорту або по тілу партнера.

Самостраховка при падінні

При падіннях в будь-яких випадках потрібно стежити за тим, щоб не спиратися кистю руки або ліктем на хорт, не вдаритися плечем або коліном. Крім того, потрібно навчитися падати, не отримуючи сильних забоїв і струсів. Чим більшою площею свого тіла ви приземлитесь, тим менше ймовірність отримання травм. Вивчаючи падіння, перекиди і перевороти, описані в один бік, не забувайте відпрацьовувати їх симетрично в інший бік.

Вправи в безпечних падіннях

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи до боротьби в партері і в деяких прийомах боротьби лежачи на хорті. Це вміння набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності.

Вивчення групування. Сісти на хорт, підбравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Прогнувши якомога більше спину, зробити перекач від сідниць до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то перекач буде м'яким, без поштовхів.

З положення повного присіду зробити той же перекач. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекач до лопаток і назад з положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. У момент удару руки повинні бути витягнуті і долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45°.

Падіння на спину. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекач на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками таз повинен бути піднятий над хортом. Зробити той же перекач на спину, витягаючи руки вперед-вгору, спробувати не вдарити ними об хорт.

З положення присідаючи. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якнайближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекач на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт. Зробити той же перекач на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекачем на спину з ударом рук об хорт або витягаючи їх вперед-вгору.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу підтягнути до грудей, ліву поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік і аналогічне на лівий.

Перекач на бік. Сісти на хорт, підбравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекач на правий бік від сідниці до лопатки і назад в положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Падіння на бік з положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекач на правий бік в напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися поверхні хорта, слід зробити сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присідаючи. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яти і, не перериваючи руху, зробити перекач по правому боці і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно виконати всі падіння на лівий бік.

Перека́т з одного боку на інший. Лягти на лівий бік в кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і переко́титися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і переко́титися на лівий бік. Ці перека́ти з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стає на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Рука при ударі повинна бути витягнута, долоня повернена до хорта. Потім на хорт повинен опуститися тулуб, і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його хортівку.

Падіння на бік через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати до палиці спиною так, щоб партнер був справа. Лівий підколінний згин притулити до палиці, а правою рукою захопити її знизу біля правого стегна. Ліву руку і праву ногу витягнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Зігнути спину і, міцно тримаючись правою рукою за палицю, почати падіння, стежачи за положенням падаючого тулуба. Ліва рука повинна обігнати рух тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням слід підтягнутися правою рукою до палиці, що ще більше пом'якшить падіння. Проробити аналогічне падіння через палицю на правий бік.

Переки́д через голову. Поставити ноги разом і присісти, не розводячи колін. Долоні поставити на хорт, притиснувши підборіддя до грудей і сильно зігнути спину. Не розгинаючи спини, трохи піднятися на ногах, а потилицею, нахиленою вниз голови, обпертися об хорт. Відштовхнувшись носками, зробити перека́т вперед так, щоб спина не випрямлялася. Під час перекиду ноги зігнути. Для того щоб стати на ноги в темп перека́ту, потрібно кистями рук захопити гомілки і притиснути п'яті до сідниць.

Переки́д через голову з прогином. При вивченні деяких кидків, наприклад, кидка через голову, з метою самострахування доцільно застосовувати переки́д через голову з прогином. Початок його такий же, як і в перекиді через голову. Як тільки лопатки торкнуться хорта, потрібно сильно прогнутися, ноги зігнути в колінах і розставити ширше. Закінчене таким чином падіння повністю запобігає удару хрестцем об хорт.

Переки́д назад. Початкове положення – основна стійка. Сісти на хорт якомога ближче до п'ят і обхопити гомілки руками. У темпі переко́титися на зігнутій спині назад, а в момент перека́ту з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перека́т через голову. Ставши на ноги, перейти у вихідне положення.

Переки́д через плече

З положення стійки на правому коліні. Стати на праве коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву руку між ногами і опустити праве плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою і зробити перека́т на спину з правого плеча в напрямку лівої сідниці. Закінчити переки́д сильним ударом витягнутою лівою рукою об хорт і прийняти положення, як при падінні на лівий бік.

З положення правої стійки. Початкове положення – основна стійка. Праву ногу виставити вперед і обернутися на обох ногах на 45° вліво. Поставити праву долоню на хорт біля правої ноги, але так, щоб пальці були спрямовані до лівого носка. З цього положення зробити плавний перека́т як із стійки на правому коліні з правого плеча на ліву сідницю і, прийнявши на одну мить положення, як при падінні на лівий бік, в темп перека́ту вскочити в положення основної стійки. Аналогічно навпаки через праве плече відпрацьовується переки́д через ліве плече.

Переки́д через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Стати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою пояс

на його спині. Зробивши перекид через спину противника, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з боку його лівого боку і захопити пояс лівою рукою.

Перекид через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Стати обличчям до палиці так, щоб партнер був зліва. Торкаючись палиці нижньою частиною правого стегна, захопити її правою рукою зверху трохи вище того місця, де вона торкається стегна. Ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи спину і міцно тримаючись правою рукою за палицю, відштовхнутися від хорта і перекинутися через неї в повітрі. При падінні ліва рука повинна обігнати рух тулуба і з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням на хорт слід підтягнутися правою рукою. Впасти на хорт потрібно в положення на лівий бік, вивчене раніше. Аналогічно виконати перекид через палицю на правий бік, ставши з іншого боку палиці і захопивши її лівою рукою.

Падіння на кисті рук. При падіннях разом з партнером потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті рук. Це не виправить становища, але може призвести до травми. Однак при падіннях грудьми вниз, щоб не вдаритися обличчям об хорт, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

З положення на колінах. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку вповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях. Партнер стоїть на колінах і спирається передпліччями обох рук на хорт. Стати впритул до його правого боку спиною. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекид назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Перекид в повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. 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.

Падіння на спину через палицю. Два партнера тримають за кінці палицю і підводять її в горизонтальному положенні до підколінних згинів хортингіста. Хортингіст, витягуючи вперед руки і згинаючи тулуб в тому ж напрямку, сідає позаду палиці. Опустившись якомога нижче, він починає падати назад, сильно притискаючи підборіддя до грудей. Руки повинні обігнати тулуб і опинитися на хорті першими, виробляючи удар долонями. За ними повинні опуститися лопатки. В останній момент падіння партнери злегка підводять палицю, і хортингіст пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за неї.

Замість палиці можна падати через зчеплені різноименні руки партнерів, які стоять на колінах обличчям один до одного.

Падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними лопатки. Потім слід м'яко перекоотитися на спині з лопаток на таз. Голова під час усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги зведені разом, коліна напівзігнуті.

Падіння при пересуваннях. Всі падіння назад проводяться, коли хортингіст задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнене поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Стати спиною до нього біля його правого боку на праву ногу, а зігнуту ліву ногу трохи підняти від хорта. Другий партнер правою рукою захоплює під ліктем ваш лівий рукав, а лівою рукою одяг над лівою ключицею. Роблячи правою ногою крок вперед, він штовхає хортингіста вперед через того, хто стоїть на чотирьох кінцівках, і страхує падаючого. Хортингіст падає на правий бік. Аналогічне падіння робиться на лівий бік. Для цього потрібно стати біля лівого боку партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, і відповідно змінити захвати другого партнера.

Перекид через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнений поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку обличчям до нього. Праву руку витягнути вперед. Другий партнер правою рукою захоплює знизу з-під живота хортингіста одяг на його правому рукаві, а лівою рукою зверху-ззаду захоплює праве плече його хортонки. Роблячи випад правою ногою вперед, він штовхає хортингіста вперед через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках. Спортсмен падає перекидом вперед на правий бік. Другий партнер страхує падаючого.

6.13.6. Методика вивчення та вдосконалення кидкової техніки

Вправи з удосконалення техніки кидків

1. Імітація технічних дій без партнера. Ця форма насамперед носить інформативний характер, дає уявлення про розучувані прийоми. Рухи кілька разів повторюються, тобто створюється руховий стереотип. Ця форма вправ включає в себе і комбінування прийомів боротьби в стійці. Але розучуванню цієї форми не приділяється багато уваги, особливо у початківців, тому що вона не сприяє виробленню правильного пересування та виконання технічних дій. Дана вправа застосовується пізніше для швидкої зарядки перед зустріччю з суперником.

2. Швидке і координоване виконання повторюваних дій для проведення прийомів без відриву суперника від хорта. Підготовка до проведення прийому в сутичці – злиття двох фаз: виведення з рівноваги і підготовки кидка. Спортсмен після кожного підходу повертається у вихідне положення. Цей процес ритмічно повторюється в декількох серіях.

Існує варіант вправи, коли сутичка проводиться без опору спортсмена в захисті, який стоїть прямо та вільно. Партнер не повинен заважати проводити прийоми. Вправа має велике значення для розучування і вдосконалення прийомів на всіх рівнях технічної зрілості і є основою для підвищення результативності. Існує багато варіантів вправи. Вони докладно описуються в розділі технічної підготовки техніки кидків хортингу.

3. Проведення прийомів в уповільненому русі як при навчальних сутичках, але без великого опору. Нападаючий намагається привести суперника в положення, вигідне для здійснення потрібного прийому, і кидає його з фіксацією прийомів боротьби лежачи при падінні на хорт. Спортсмени міняються ролями після кожного кидка. Прийоми визначає тренер-викладач або вони заздалегідь обумовлюються.

4. Повторювання кидків при постійній зміні партнерів. У цій вправі спортсмен кидає різних партнерів, які його постійно атакують. Партнер не чинить опір, він знаходиться в випрямленому положенні. Кидки повинні бути швидкими, вправа вимагає великої зосередженості і зусилля. Використовуються тільки досить засвоєні прийоми, підкреслюється технічно правильне виконання прийому в цілому. Кількість кидків залежить від числа учасників тренування й вся вправа триває 5–10 хв. Вправу краще проводити наприкінці тренування.

5. Технічно краще підготовлений спортсмен приймає без опору атаки свого суперника, дозволяє йому кидати себе, виправляє навіть помилки в техніці атакуючого.

6. Спортсмен намагається застосувати кращий прийом індивідуальної техніки. Його мета – нав'язати суперникові свій прийом, привести його в тактично не вигідне положення. При цьому виконуючий вправу спортсмен не повинен згинатися. Дозволено повне проведення кидків суперника. Вправа з одним партнером триває зазвичай 2 хв.

7. Тренування основних видів падінь: вперед, назад, на бік. Дуже важливо, щоб падіння відпрацьовувалися в обстановці, наближеній до змагань. Найкраще техніка падінь вдосконалюється при проведенні технічних дій. Провідні хортингісти завжди намагаються уникнути класичних падінь: не падати на спину або на бік. Цю здатність вони набувають зазвичай після тривалих тренувань. Тому цій вправі треба приділяти особливу увагу.

Вправи, спрямовані на розвиток рухових здібностей

Своєю зовнішньою структурою і динамікою спеціальні вправи наближаються до технічних дій і безпосередньо впливають на зростання спортивної майстерності. У тренуванні хортингу застосовується велика кількість вправ цього типу. Прості форми, спрямовані на розвинення елементарних рухових здібностей або головних м'язових груп – це розминка або підготовчі вправи. Більш комплексні форми теж позначаються як спеціальні підготовчі

вправи. Запас такого роду вправ великий. Найважливіші наведені в розділах по фізичній і технічній підготовці у хортингу. Ці вправи включаються практично в кожне тренування в якості розминки або як самостійна частина, що передусє технічній підготовці або навчальним двобоям.

Вправи, спрямовані на розвиток психічних якостей

До цієї групи відносяться вправи, розраховані на відновлення всіх функцій організму після максимального фізичного навантаження. Використовуються вправи із серії зміцнювальних вправ, які включаються завжди наприкінці тренування, коли хортингісти втомилися. Подібні вправи тривають зазвичай близько 10 хв. Важливим є послідовний контроль за їх проведенням. Тренування в хортингу в цілому вимагає від спортсмена великої вольової активності. Більшість вправ і рухових дій спрямовані на подолання опору суперника, від цього залежить успіх спортсмена в двобой.

Навчальні двобої

Цю групу складають вправи, що застосовуються безпосередньо в ході двобою. Головна відмінність їх від спеціальних вправ полягає в тому, що вони несуть комплексний глобальний характер. Від змагального двобою вони відрізняються різним рівнем інтенсивності, яка зазвичай в тренувальному двобой буває нижчою від максимальної.

У тренуванні хортингу відповідають цій формі дві характерних вправи.

1. Вид односторонньої або обумовленої сутички, в якій спортсмен повинен пробити оборону суперника і кинути його. Він використовує для цього всі способи атаки, захвати, комбінації. Суперник у свою чергу застосовує всі прийоми захисту, крім контрприймів, головним чином прийоми блокування та ухилення від боротьби. Дотримуючись цих умов, спортсмен може постійно нападати на суперника, не боячись атак у відповідь. Головне завдання цієї вправи – привести партнера в положення, відповідне для вирішального прийому. Кидок не є кінцевою метою цієї вправи, необхідно придбати певні навички в застосуванні техніки нападу.

Одночасно з атакуючим хортингістом партнер теж удосконалюється в захисті, блокуванні і розвитку здатності дотримуватися рівноваги при змінах положення центру ваги. Вправа триває 3–5 хв, потім партнери міняються ролями.

2. Форма вільної тренувальної боротьби, в процесі якої обидва партнери застосовують всі допущені прийоми в положенні стоячи і в партері. Досягнення перемоги не є метою тренування, тут характерні динамічний хід двобою, успішні дії і невдалі спроби в застосуванні прийомів, інтенсивне навантаження. Такі навчальні сутички є комплексною вправою, що сприяє вдосконаленню окремих елементів, гармонійному їх поєднанню, процесу фізичного і психічного пристосування людини до специфічних умов напруженого двобою. Важливим фактором є підхід спортсменів до тренування. У першу чергу необхідно звернути увагу на навчальний характер двобоїв. Хоча навчальний двобій – це напружений і складний двобій, в ньому не визначається «переможець» і «переможений». Метою є взаємне та багатостороннє вдосконалення обох партнерів. Навчальний двобій триває зазвичай 4–10 хв, але оскільки він займає в тренуванні одне з провідних місць, частка його постійно збільшується. У підготовці початківців частка навчальних двобоїв менша. Початківцям необхідно давати таку вправу тільки для ознайомлення та отримання навиків змагальної діяльності.

Спеціальні вправи

Спеціальні вправи спрямовані на розвиток м'язових груп, що беруть участь у безпосередньому проведенні прийомів. Структура їх руху і динаміка близькі до технічних дій хортингу. Вони сприяють удосконаленню прийомів самострахування і прийомів в стійці. До спеціальних вправ належать і вправи, спрямовані на розвиток рухових здібностей і психіки.

6.13.7. Підсічки

Підсічками називаються кидки, при яких основною дією, що викликає падіння супротивника, є підбиття ступні, гомілки або коліна супротивника нижньою частиною підошви.

Підсічки діляться на передні, задні, бічні і підсічки зсередини. Підсічки можуть проводитися як в стійці, так і з падінням. Підсічка є дуже ефективним кидком, але має певну складність

освоєння і застосування, тому використовує тільки досвідченими хортингістами і в активний змагальний арсенал більшості хортингістів-початківців не входить.

Підсічка – це вплив на одну вільну опору в момент збільшення площі опори (в кінцевій стадії), тобто в той момент, коли суперник хоче перенести вагу тіла на другу опору. Якщо не відбувається підсічки, то тіло приймає двоопорне положення. Слово «підсічка» походить від слова – «підсікати» і у методиці вивчення техніки хортингу має два значення: зрубати дуже низько під корінь і підсмикнути в потрібний момент. З цього можна зробити висновок, що основний принцип підсікання при виконанні даного кидка – це підбиття якнайближче до опори в чітко визначений момент. У тому випадку, коли момент для підсічки втрачений і нога суперника приймає опору, а підсікання все одно виконується вже через опорну ногу в момент зменшення площі опори, в цьому випадку підсічка набуває всі властивості та ознаки підніжки. За зовнішньою подібністю такі кидки все одно називають підсічками, хоча в деяких випадках за відмінністю техніки виконання та застосування важелів можна виділити опорну підсічку і чисту підсічку.

Підсічки виконуються в основному ступнею, стоячи на одній нозі, розташовуючись до суперника грудьми. Залежно від напрямку виведення з рівноваги і місця підбивання існує ряд підсічок.

Момент для проведення підсічки в хортингу вибирається за певними принципами. Марно намагатися вибити з-під супротивника опорну ногу, навантажену переважною частиною ваги його тіла. Навіть на слизькій поверхні тертя босої опорної ноги дуже велике, і удар по ступні не зможе її зрушити, а ударна дія підсічки по навантаженій нозі може привести до серйозної травми, але зовсім не до падіння супротивника. В той же час немає особливого сенсу проводити підсічку і під вільно вивішену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. Тому ногу супротивника підсікають у момент динамічної рівноваги, коли кінцівка, що підсікається, не навантажена повністю і в той же час не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. В цьому випадку достатньо активна дія на ступню або гомілку різко порушує баланс супротивника і створює хороші можливості для подальшої атаки ударними діями.

Підсічки в хортингу класифікуються за напрямками їх проведення. Відмітимо, що практично всі підсічки проводяться під передню ногу супротивника. Для розглянутих підсічок застосовується одна і та ж частина ноги – підошва або, точніше – внутрішнє зведення ступні. Ця частина людського тіла досить ніжна, тому, перш ніж приступати до відпрацювання самих підсічок, слід ретельно загартувати цю область. Для цього непогано постукувати зведенням ступні по поверхнях різного ступеня жорсткості. Зокрема, можна скористатися дерев'яним стовпом вірніше – його нижньою частиною. Спершу варто обмотати її чим-небудь товстим і м'яким, скажімо, шматком старої ковдри або ганчір'ям. З часом можете шар за шаром відмотувати покриття і потім переходити до підсічок по зовсім вже «незахищеному» стовпу. Винесення стегна для проведення підсічки необов'язкове. Проте досить часто підсічки проводяться після попередніх ударів ногами, тому при відпрацюванні слід виносити стегно приблизно так само, як це робиться при круговому ударі, з тією тільки різницею, що підсічка проходить по самому нижньому рівню, і тому стегно виноситься не так високо, як для удару в тулуб або голову.

При проведенні бічної підсічки і підсічки зсередини гомілки ноги, що підсікає, рухається навколо піднятого коліна в бічному напрямку. Одночасно з формуванням підсікаючої поверхні ступні стегно опускається вниз для посилення руху.

Якщо в процесі виконання підсічки вибити ногу супротивника не вдалося, то не варто поспішати відступати в початкову стійку. Використовуючи «віддачу» своєї ноги, можна перевести цю силу, що повернулася до вас, для проведення з тієї ж позиції нового атакуючого удару. Наприклад, для проведення бічного удару в тулуб. Але краще після невдалої підсічки завдавати кругового удару в голову: адже у цей момент увага супротивника все ще буде відвернута атакою на нижній рівень, і швидко переключити увагу на оборону верхнього відділу йому буде незручно.

Непогано також напрацювати таку зв'язку з двох рухів, яка на початку тільки імітуватиме підсічку, а насправді цією дією стане лише запасати силу і швидкість для проведення основного удару в верхній рівень супротивника. Комбінуючи підсічки необхідно використовувати техніку з різних положень. Наприклад: підсічка бічна в темп кроків, підсічка бічна під

виставлену ногу наступаючи, підсічка бічна під виставлену ногу відступаючи, підсічка зсередини, підсічка передня, підсічка передня від бічного перевороту, підсічка передня з вибиванням ноги, підсічка передня з падінням та інші варіанти та різновиди. Для успішного проведенні прийому підбір напрямку прикладання сили при виконанні підсічки необхідно робити якомога швидше.

У базову кидкову техніку хортингу включено п'ять різновидів підсічок:

- бічна підсічка;
- передня опорна підсічка;
- підсічка під п'ятку зсередини;
- задня підсічка під п'ятку зовні;
- бічна підсічка з захватом ноги зовні.

1. Бічна підсічка

При виконанні бічної підсічки нога виносить ступню суперника вбік так, що його ноги на якийсь час схрещуються. Він при цьому потрапляє у нестійке положення.

При підготовці до проведення техніки необхідно змусити супротивника переміститися приставним кроком вліво і, коли він приставить праву ногу до лівої, виконати захват його правої ноги внутрішньою підсічкою, потягнути лівою рукою вниз, правою вгору і кинути супротивника на спину. Головне в цьому прийомі – вибрати зручний момент для переходу в атаку. При бічній підсічці атакуючий підбиває різнойменну ногу супротивника в зовнішню бічну частину гомілки або ступні. Різновидом бічної підсічки є підсічка в темп кроків, коли хортингіст, використовуючи пересування супротивника вліво або вправо, підбиває ногу відповідно напрямку її пересування.

2. Передня опорна підсічка

Даний кидок виконується шляхом використання заблокованого коліна супротивника. Для успішного та дієвого кидка слід підтягнути суперника до себе, одночасно обернутися на пальцях лівої ноги і плавно розвернути тулуб вліво. Потім підсічкою лівої ноги заблокувати праве коліно, прагнучи пальцями ступні загнати його всередину. Лівою рукою сильно потягнути супротивника до себе і вниз, а правою рукою штовхнути його в тому ж напрямку вгору. Наприкінці руху не відставляти стегна назад. Кидок також може проводитися вибиваючим упором ступнею в ступню супротивника після виведення його з рівноваги ривком вгору.

Передня підсічка проводиться таким чином, коли атакуючий підбиває різнойменну ногу супротивника в передню частину гомілки в напрямку від себе, виводячи супротивника одночасно з рівноваги на себе. Різновидом передньої підсічки є підсічка в коліно, при якій підбив ноги проводиться в районі колінної чашечки або навіть в нижній частині стегна.

3. Підсічка під п'ятку зсередини

Техніка виконання підсічки зсередини виконується, коли атакуючий підбиває однойменну ногу суперника в задню або бічну внутрішню частину ступні або гомілки зсередини.

Аналогічним чином проводиться і підсічка зсередини, але нога супротивника виносить зсередини назовні по відношенню до його стійки. У цьому прийомі, так само як і в багатьох інших, використовується мимовільна реакція супротивника. На початковій стадії прийому необхідно виконати крок лівою ногою назад і потягнути суперника, змусивши його тим самим виставити праву ногу вправо і вперед. Потім виконати підсічку його ступні і одночасно сильно потягнути його лівою рукою і штовхнути правою. У результаті цього центр ваги супротивника повинен зміститися назад – вправо від його лівої опорної ноги, що неминуче призведе до падіння. Кидок зручніше виконувати, коли супротивник стоїть занадто широко розставивши ноги, відходячи назад, потягнути його на себе.

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у фронтальній стійці. Захват за різнойменні рукава та відворот хортівки. Зробивши невеликий ривок руками на себе, перенести вагу тіла на опорну ногу. Потім широким кроком атакуючої ноги наблизитися до суперника. Не ставлячи ногу на підлогу хорта, повиснути на суперникові і, підсікаючи піддошовним згином ступні п'яту однойменної ноги суперника зсередини, відірвати її від хорта. Далі, продовжуючи рух вперед, збиваючи його на атаковану ногу і, не даючи поставити її на хорт, кинути суперника на спину.

Варіанти захватів при цьому можуть бути різні, наприклад: за руку і відворот, за руку і пройму хортівки, за дві руки, за руку і пояс ззаду або фіксуєчий захват за руку вище ліктя і прихват за шию. Підсічку можна комбінувати після відхвату гомілкою зсередини або після зачепу ступнею ззовні.

Варіанти захистів: перекинути атаковану ногу через атакуючу ногу нападаючого, перенести вагу тіла на атаковану ногу, відставити атаковану ногу назад і нахилитися вперед.

Контрприйоми проти підсічки під п'ятку зсередини: передня підсічка атакованою ногою; переступаючи атакованою ногою атакуючу ногу суперника, скручування руками; накривання скручуванням в протилежну сторону. Характерні помилки при виконанні: ваша опорна нога знаходиться далеко позаду; не проводиться збивання в напрямку атакованої ноги; ви не розвернулися боком до суперника.

4. Задня підсічка під п'ятку зовні

Задня підсічка проводиться висіканням ноги супротивника з бойової стійки ззаду вперед і приводить суперника до посадки у напрямку його поздовжнього шпагату. Кидок виконується ривком на себе за ногу суперника вашою ближньою ногою зовні. Задня підсічка виконується, коли атакуючий підбиває різнойменну або рідше однойменну ногу супротивника в задню частину гомілки зовні. Таку підсічку слід відрізнити від зачепу ступнею зовні, який проводиться верхньою частиною ступні. Підсічка під коліно у цьому ж напрямку проводиться, коли атакуючий підбиває різнойменну або рідше однойменну ногу супротивника ззаду в підколінний згин.

5. Бічна підсічка із захватом ноги зовні

Захопити лівою рукою хортівку під правим ліктем супротивника, а правою рукою зовні за підколінний згин його лівої ноги і підняти її якомога вище, потягнувши на себе. Щоб не втратити рівноваги, суперник підстрибне на правій нозі вперед. Коли його нога буде в повітрі, зробити бічну підсічку під опорну ногу. У момент падіння супротивника відпустити захват за ногу.

Страховка: підтримувати лівою рукою за правий рукав супротивника. Самостраховка: падіння на лівий бік. Цей кидок може бути використаний як відповідний контрприйом проти передньої підсічки і передньої підсічки в коліно.

6.13.8. Підніжки

Підніжками називаються такі кидки, при яких атакуючий підставляє ногу ззаду, спереду або зовні, тобто – збоку ноги або ніг супротивника і він, за допомогою ривка руками, перевалюється через підставлену ногу. У момент проведення підніжки обидві ноги хортингіста торкаються хорта. Підніжки діляться на передні, задні і бічні. Арсенал різновидів підніжок дуже широкий. Наприклад підніжки бувають: підніжка задня з кидка через спину; підніжка задня зі стрибком; підніжка задня; підніжка на п'яті задня; підніжка на п'яті передня; підніжка на п'яті від бічного перевороту; підніжка на п'яті під дальню ногу від задньої підніжки; підніжка передня; підніжка передня з заходом; підніжка передня з коліна; підніжка передня з коліна відступаючи; підніжка передня з поворотом на опорній нозі. Всі ці різновиди є похідними із основних видів підніжок, які входять у базову кидкову техніку хортингу, а саме: передня підніжка; бічна підніжка; задня підніжка та задня підніжка висідом.

У базову кидкову техніку хортингу включено чотири різновиди підніжок:

- передня підніжка;
- бічна підніжка;
- задня підніжка;
- задня підніжка висідом.

1. Передня підніжка

Передня підніжка по класифікацією техніки хортингу відноситься до кидків, що проводяться в основному за рахунок дії рук. Роль атакуючої ноги зводиться лише до створення перешкоди для супротивника, яка не дозволяє йому відновлювати рівновагу. Саме ж виведення з рівноваги, яке змушує атакованого впасти, здійснюється за рахунок роботи рук, але при цьому задіяні і інші м'язові групи.

Техніка виконання. Атакувальний захват для проведення прийому виконується захватом за різнойменний відворот хортівки і різнойменний рукав під ліктем або фіксуєчий захват однойменної руки та прихват за шию.

Виведення з рівноваги: відступаючи і розвертаючись до супротивника боком за рахунок згинання рук, слід вивести його з рівноваги вперед, змушуючи встати на носки.

Виконання кидка: одночасно з цим, продовжуючи розворот спиною до супротивника і присідаючи на дальній нозі, випрямленою другою ногою блокувати обидві ноги атакowanego, не даючи йому можливості зробити крок вперед. Продовжуючи розворот тулуба, не припиняючи тяги руками вперед, перекинути супротивника через блокуючу ногу. З самого початку атакуючого руху необхідно виконати поворот на пальцях лівої ноги і одночасно винести праву ногу і стегно у бік супротивника. Різно потягнути його за правий рукав чи руку і в тому ж напрямку штовхнути його ліве плече. Лівою рукою потягнути рукав чи руку супротивника косо вниз, а правою – штовхнути і підняти вгору його ліве плече. При виконанні рухів намагатися утримати рівновагу. Правою ногою заблокувати гомілку супротивника так, щоб він не зміг через неї перестрибнути. Мета прийому: спровокувати суперника, щоб він рухався вперед і вправо. Засіб досягнення мети: легке штовхання його назад і вліво.

2. Бічна підніжка

Кидок бічною підніжкою зручніше виконувати, коли суперник заходить в бік.

Техніка виконання. Хортингісти перебувають у фронтальній стійці. Спочатку необхідно виконати щільний захват за руку і хортровку на спині. Далі заходячи правою ногою в сторону, збити суперника на зовнішню частину лівої ступні; наступною дією, продовжуючи рух тулубом і, захоплюючи за собою атакowanego, поставити ліву ногу збоку від його лівої ноги; скручуючи руками по дузі вперед-вниз-вбік, кинути суперника спиною на хорт. Варіанти захватів при виконанні техніки кидка: за руку і відворот хортровки, за руку і шию, за руку і пройму хортровки, за руку і хортровку на спині, за обидві пройми. Комбінації кидків, після яких рекомендується проведення бічної підніжки: від зачепа ступнею зовні; від кидка через стегно; від підсічки зсередини під п'яту. Варіанти захистів від атаки бічною підніжкою: розвертаючись грудьми до атакуючого, прибрати атакowaną ногу назад; переступити через атакуючу ногу атакуючою ногою; нахилитися вперед і захопити різнойменною рукою атакуючу ногу суперника; зайти за спину атакуючого. Варіанти контрприйомів проти бічної підніжки: задній підхват під однойменну ногу; підсад стегном ззаду; кидок прогином; передня підсічка; бічна підсічка в темп кроків. Характерні помилки при виконанні техніки: атакований недостатньо сильно збивається на атакуючу ногу; атакуючий недостатньо заходить опорною ногою в бік.

3. Задня підніжка

Задня підніжка застосовується проти сильного і досвідченого суперника, якого важко змусити виставити ногу вперед. Виконання кидка починається із взяття щільного захвата та просмикування суперника на себе. У відповідь на цю дію він різко буде протидіяти притягуванням партнера до себе. У цій ситуації слід спіймати момент, коли центр його ваги буде перенесений на п'яту, і в цей час швидко висунути ліву ногу вперед, одночасно нахилиючи тулуб і голову і натискаючи ними, штовхнути супротивника назад. Потім міцно стати на лівій нозі, праву ногу виставити вперед, стегном підбити праве стегно партнера, а гомілкою підбити його гомілку. Одночасно потягнути його лівою рукою і штовхнути правою, поступово розвертаючи тулуб вліво.

Техніка виконання. Кидок виконується, коли суперник у високій стійці відходить назад або тягне на себе. Хортингісти перебувають у фронтальній стійці. Атакуючий захоплює суперника за рукав і воріт хортровки або за руку і шию. Наступним рухом необхідно заходити правою ногою за суперника збоку, збиваючи його руками на зовнішню частину лівої ступні; потім, посилюючи збивання руками дією тулуба, поставити ліву ногу за однойменну ногу атакowanego ззаду; наостанок скручуючи руками по дузі вниз-вбік, кинути суперника спиною на хорт. Варіанти захватів при відпрацюванні прийому: за руку і відворот хортровки, за руку і воріт, за руку і пройму, за руку і хортровку на спині, за обидві пройми, за пояс і руку або за руку і шию. Комбінації прийомів, після яких рекомендується проводити задню підніжку: від зачепа ступнею зовні; від відхвату гомілкою зсередини; від кидка через стегно; від підсічки зсередини під п'ятку. Варіанти захисту від проведення прийому: відставити атакowaną ногу назад; зайти за спину атакуючого і випрямитися; нахилитися вперед і збити атакуючого на опорну ногу; переступити атакуючою ногою через атакуючу ногу суперника. Варіанти

контрприйомів проти задньої підніжки: задня підніжка; задній підхват під однойменну ногу; підсад стегном ззаду; кидок прогином; передня підніжка. Характерні помилки при виконанні прийому; атакований недостатньо сильно збивається на атакуючу ногу; опорна нога атакуючого залишається далеко позаду.

4. Задня підніжка висідом

Техніка проведення задньої підніжки висідом виконується виставленням ноги позаду обох ніг суперника. Даний прийом зручно проводити як контрприйом проти будь-якого кидка підворотом. У момент, коли суперник починає підворот на кидок, необхідно руками потягнути його назад, заступити вбік та підставити ногу, через яку, силовим рухом, використовуючи вагу всього тіла, перекинути суперника. Дуже часто такий прийом виконується з «сідом» та самопадінням.

У даній ситуації важливо при виконанні техніки врахувати такі показники боротьби, як використання власної ваги, самопадіння, підведення свого центру ваги під центр ваги суперника, взаємопозиції та надійність вашої стійки, а також силу обертального руху, яка виробляється при відведенні вашого тіла назад та кидка суперника через ногу.

Самоперекидна дія спиною до хорта є однією з специфічної техніки тіла при виконанні сиду, при якому атакуючий спортсмен спеціально конструє самопадіння назад з використанням прямої ноги, не присідаючи на ній, а ривком у напрямку хорту спиною вперед. Досвідчені хортингісти застосовують даний прийом в той момент, коли супротивник короткочасно не має можливості нахилитися вперед після втрати рівноваги назад, перебуваючи у нестійкому положенні.

При виконанні, сиду необхідно дотримуватися деяких рекомендацій:

- завантажуйте ногу суперника вагою свого тіла, різко прибираєте під себе свою випрямлену ногу і падаєте на хорт сідницею цієї ноги;
- випрямлена нога повинна контактувати з нижньою частиною гомілки ноги супротивника, а інерція тулуба повинна посилювати навантаження його опорної ноги;
- на початку виконання кидка необхідно скрутити плечі суперника через захвати руками спиною до хорта при нахилі назад вбік і повороті тулуба;
- одночасно з цими діями слід відштовхувати і підтягувати руками частини тулуба супротивника, повертати його спиною до хорта і накривати на утримання, придавлюючи вагою тіла;
- продовжувати боротьбу в партері та до кінця проводити утримувальні технічні дії.

Таким чином, можна вважати, що основною руховою метою при виконанні задньої підніжки висідом є змушення суперника до перекидання спиною на хорт через вашу пряму ногу, що вперта або лежить на хорті і поставлену за ступню його опорної ноги.

Щоб виконати цю дію, необхідно:

- виконувати безперервне падіння в положенні висіду за потрібною траєкторією до тулуба супротивника зі сторони спини;
- примусити суперника до осаджування на опорну ногу вагою свого тіла на основі оперативних взаємопозицій, коли суперник може витягуватися і осаджуватися за рахунок відхилу тулуба назад і в сторону;
- проводити контроль і утримання ступні опорної ноги супротивника частиною своєї ноги, що твердо вставлена у підлогу хорту за його ногами.

6.13.9. Зачепи

Зачепами називаються такі кидки, при яких спортсмен хортингу ногою ніби захоплює одну з ніг супротивника, а потім кидає його, виносячи зачеплену ногу з-під центру ваги супротивника, а руками виводить його тулуб за площу опори. Зачеми проводяться гомілкою, п'ятою, тобто ахіловим сухожиллям, і тильною частиною ступні. Одночасний зачеп гомілкою і ступнею однієї і тієї ж ноги за одну ногу супротивника називається обвивальним. Одночасні зачеми ступнею однієї ноги за підколінний згин, а другої – за ахілове сухожилля іншої ноги супротивника називаються подвійними зачепами. Зачеми і обвивання можуть проводитися як в стійці, так і з падінням. Існує багато різновидів зачепів у загальному арсеналі кидкової техніки хортингу, а саме: зачеп гомілкою від бічного перевероту; зачеп гомілкою під однойменну ногу; зачеп гомілкою під п'яту; зачеп гомілкою з закладом; зачеп гомілкою з падінням; зачеп гомілкою зовні; зачеп ступнею під однойменну ногу із захватом ноги; зачеп ступнею з падінням; зачеп ступнею зовні; зачеп ступнею зовні зі стрибком та інші.

Зачеп – перепона вільної опори на шляху пересування суперника для відновлення рівноваги на самому початку моменту збільшення площі опори. У цьому випадку опора утримується, а лінія плечей переміщається силами виведення з рівноваги. Зачеп виконується в основному гомілкою і ступнею. Також можливий, як неklasичний варіант, зачеп рукою. Атакуючий хортингіст, який виконує зачеп, розташований до суперника грудьми і стоїть на одній нозі. Часто зачеви виконуються як підсічки. Наприклад, зачеп гомілкою зсередини із закладом. Класичні варіанти зачепів входять у базову кидкову техніку хортингу.

У базову кидкову техніку хортингу входять п'ять зачепів гомілкою та два зачеви ступнею.

Зачеви гомілкою:

- зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу;
- зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу скручуванням на опорну ногу;
- зачеп гомілкою зсередини за однойменну ногу;
- зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу;
- зачеп гомілкою зовні за різнойменну ногу.

Зачеви ступнею:

- зачеп ступнею зовні за різнойменну ногу;
- зачеп ступнею зовні за однойменну ногу.

Зачеви гомілкою

1. Зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу

Цей прийом рекомендується застосовувати проти суперника, який міцно стоїть в широкій позиції. Слід сильно потягнути супротивника лівою рукою до себе, змусивши його виставити вперед ліву ногу. Потім розвернути свої стегна вліво, штовхнути супротивника правою рукою, а потягнути лівою в той момент, коли він тільки торкнувся землі лівою ступнею, і виконати підсічку його ноги шляхом пересування пальцями по підлозі вправо-назад. Перед підсічкою штовхнути супротивника бічною поверхнею стегна. У момент падіння постаратися не вдарити партнера в промежину. Дуже зручно перед виконанням прийому робити обманний рух – підворот на кидок через стегно або через спину.

2. Зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу скручуванням на опорну ногу

Зачеп проводиться зігнутою в коліні ногою зсередини скручуванням в бік своєї опорної ноги.

Зачепіть правою ногою ліву ногу супротивника зсередини, як це описано вище. Потім відірвіть зачеплену ногу суперника від підлоги хорту, підніміть правою ногою його зачеплену ногу вгору і одночасно зробіть правою рукою ривок вліво і вгору, а лівою рукою – на себе, вліво– вниз. При проведенні цього ривка супротивник впаде до вашої лівої ноги. Страхівка супротивника при проведенні кидка проводиться лівою рукою за лікоть або за правий рукав хортівки. Самострахівка: падіння на лівий бік. Після проведення кидка дуже зручно переходити на утримання суперника збоку.

3. Зачеп гомілкою зсередини за однойменну ногу

Зачеп зсередини за однойменну ногу проводиться зігнутою в колінному суглобі ногою з одночасним тиском суперника вперед та переносом ваги тіла вперед на суперника. Кидок може виконуватися як підсічка зсередини, а може бути виконаний після невдалої підсічки, коли нога суперника встигла прийняти опору. Але від того, що атакуючий хортингіст скручує плечі суперника назад-убік, він повинен зробити крок назад для відновлення рівноваги, а нога в цей момент зачіпає ногу суперника. Цей кидок може виконуватися із зміною захвата і нависаючи на одну сторону плечей.

4. Зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу

Даний зачеп проводиться виведенням суперника з рівноваги в напрямку назад-вправо та одночасним кроком вперед лівою ногою. Продовжуючи виводити суперника з рівноваги за рахунок витягування в напрямку назовні, необхідно зачепити правою ногою ззаду праву ногу суперника і виконати кидок в напрямку назад. При цьому відбувається щільний захват гомілкою однойменної ноги суперника зовні.

Техніка виконання кидка. Нападаючий стоїть у фронтальній стійці, виконавши захват хортівки суперника за різнойменну руку і воріт. На початку руху необхідно зайти опорною

ногою у бік за ногу суперника, що спирається ступнею на хорт. Потім одночасно збити суперника руками на атаковану ногу. Після цього необхідно занести атакуючу ногу ззаду, зачепити атаковану ногу суперника і, скручуючи руками, кинути його спиною на хорт. Як тільки суперник торкнеться спиною хорта, зайняти положення для проведення утримання збоку.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і воріт хортівки, за руку і відворот, за пройму і відворот, за шию і руку. Основною комбінацією після якої рекомендується атакувати даним зацепом, є скручування в інший бік.

Варіанти захистів: відставити атаковану ногу назад і нахилитися вперед; захопити вільною рукою атакуючу ногу суперника.

Контрприйоми проти даного зачепа: передній переверот із зворотним захватом різнойменної гомілки зсередини; кидок відхвatom за одну ногу; кидок млином.

Характерна помилка при виконанні кидка – коли суперник збивається на свою атаковану ногу недостатньо сильно, або зовсім не виводиться з рівноваги.

5. Зачеп гомілкою зовні за різнойменну ногу

Зачеп гомілкою різнойменної ноги зовні виконується швидкісним рухом зігнутої в колінному суглобі ноги та переміщенням ваги тіла вперед на суперника. При цьому кидок зручно виконувати, коли суперник тягне на себе або відходить назад.

Техніка проведення кидка. Хортингісти перебувають у різнойменних стійках. Атакуючий захоплює опонента за відворот і хортівку на спині. На початку технічної дії суперник різким ривком збивається на атаковану ногу. Одночасно треба зачепити її гомілкою різнойменної ноги зовні. Після цього, щільно притиснувши суперника і відірвавши його атаковану ногу від хорта, кинути суперника спиною на хорт. Як тільки супротивник торкнувся хорта спиною, розвернутися на нього грудьми і накрити зверху, проводячи утримання.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за відворот і хортівку на спині, за пояс на спині і відворот, за руку зверху і відворот хортівки або за шию.

Комбінації для підготовки та проведення прийому: від кидка через стегно; від задньої підніжки.

Варіанти захистів: відставити атаковану ногу назад і розвернутися іншим боком до атакуючого; відпустити захват, розвернутися і стати у партері на чотири кінцівки; розвернутися грудьми до атакуючого і накрити його зверху.

Контрприйоми проти даного зачепа: підхват зсередини; кидок через стегно; відхват гомілкою зсередини; бічна підсічка.

Характерні помилки при відпрацюванні та виконанні зачепа: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; кидок йде в напрямку відставленої назад опорної ноги; у момент падіння атакуючий опиняється під атакованим.

Зачеми ступнею

1. Зачеп ступнею зовні за різнойменну ногу

Техніка виконання. Виконання прийому починається виведенням суперника з рівноваги в напрямку назад-вправо та одночасним кроком вперед лівою ногою, підтягуючи праву ногу. Після цього необхідно підбити п'яту суперника ззаду лівою ногою. Виконати кидок в напрямку назад, кинути суперника спиною або боком на хорт.

2. Зачеп ступнею зовні за однойменну ногу

Техніка виконання. Виконання прийому почати з того, щоб руками осадити суперника на виставлену ногу, одночасно підійти і різко зачепити його гомілку внизу ноги своєю атакуючою ногою. Після цього, скручуючи суперника руками за себе вниз і піднімаючи атаковану ногу, кинути його спиною на хорт. У даному випадку відбувається рух-підсікання ноги ззаду. Навіть при нанесенні суперником ударів руками чи ногами можна проводити атаку зацепом. Відвівши удар блоком як при підготовці кидка назад, необхідно скоротити дистанцію коротким кроком і захопити плече або комір хортівки суперника. Виводячи його з рівноваги назад-вниз, зачепити ступнею ногу суперника за гомілку і кинути його супротивника, контролюючи ближню руку захватом. Як тільки суперник торкнеться хорта спиною, перейти на утримання збоку.

Варіанти захистів: встаючи, переступити через атакуючу ногу атакованою ногою; спираючись на атаковану ногу, нахилитися у бік, протилежний збиванню.

Контрприйомом проти зачепа є технічне виконання швидкісного вставання та кидка через голову з упором ступнею в живіт.

Характерні помилки при проведенні прийому: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; несинхронна робота руками і атакуючою ногою; атакуючий занадто завалює тулуб назад.

6.13.10. Обвиви

У базову кидкову техніку хортингу входять два різновиди обвивів ступнею.

- кидок обвивом ступнею зсередини;
- кидок обвивом з падінням.

1. Кидок обвивом ступнею зсередини

Прийом виконується з обвивом ступнею різноименної ноги суперника за нижню частину гомілки.

Техніка виконання. Супротивник в лівій стійці, а ви у правій. Лівою рукою захопіть хортівку під правим ліктем суперника, а правою через ліву руку зробіть захват за його пояс на спині. Лівою ногою зробіть крок трохи вперед і злегка сядьте на ній. Верхньою частиною правої гомілки, яка знаходиться біля самого підколінного згину, зачепіть за лівий підколінний згин супротивника зсередини і, обвивши його гомілку ззаду, зачепіться ступнею за зовнішню частину цієї ж гомілки. Сильним рухом правої ноги винесіть вліво перед собою зачеплену ногу супротивника і киньте його спиною в те місце, де раніше стояла ваша права нога. Страховка при виконанні обвиву полягає в тому, щоб не впасти на супротивника зверху всією масою свого тіла. Самостраховка при виконанні кидка – падіння на спину напівперекидом.

2. Кидок обвивом з падінням

Суперник в лівій стійці, а ви у правій. Лівою рукою захопіть правий рукав хортівки супротивника, правою рукою зробіть щільний захват через ліву руку супротивника за пояс на його спині. Лівою ногою підійдіть вперед і трохи на ній присядьте. Потім обвийте правою ногою ліву ногу суперника. Сильно прогинаючи спину, підніміть його вгору силою м'язів спини, правою ногою і правою рукою. Падаючи назад, зробіть різкий поворот тулубом вправо з таким розрахунком, щоб, впавши поруч із супротивником, швидко накатом перейти на нього зверху. При падінні лівою рукою потрібно віджимати від себе праву сторону супротивника з таким розрахунком, щоб він упав відразу на всю спину. Страховка при проведенні кидка полягає в тому, щоб не дати супернику упертися лівою рукою на хорт, не падати на нього всім тілом і в момент падіння правою ногою підняти оповиту ліву ногу супротивника над хортом. Найбільш зручний момент для виконання прийому, коли супротивник захоплює хортівку на вашій спині.

6.13.11. Підхвати, відхвати, підбиви та підсади стегном

Підхват. Підхватом називається кидок, при якому ноги супротивника підбиваються стегном або гомілкою спереду, збоку або зсередини. В розділ кидкової техніки хортингу входить декілька різновидів підхватів: підхват під дві ноги із захватом пояса зверху; підхват під дві ноги з заходом; підхват під одну ногу; підхват під одну ногу з заходом та інші. Основні з них входять у програму базової техніки виду спорту.

Відхват. Кидок називається відхватом, якщо підколінний згин суперника підбивається задньою частиною гомілки. Відхват зручно виконувати зсередини з переднього перевероту.

Підбив. Підбивом називаються кидки, при яких ноги супротивника підбиваються гомілкою або стегном хортингіста одночасно з ривком руками в напрямку, протилежному підбиванню. При цьому передньою частиною гомілки підбивається підколінний згин супротивника. Особливе місце займає подвійний підбив, який проводиться одночасно двома ногами у зустрічних напрямках. За традицією цей кидок називається «ножицями».

Підсад. Підсадами називаються кидки, при яких хортингіст своєю ногою піднімає ноги або тулуб супротивника і за допомогою рук перевертає його у відповідному напрямку. Підсади діляться на підсади стегном, гомілкою, підйомом і підсади підпошвою ступні. Підсади в тулуб підпошвою або гомілкою, при яких відбувається кидок супротивника вперед через голову атакованого, називаються кидками через голову. Підсади гомілкою і стегном можуть

виконуватися як в стійці, так і з падінням. Кидки через голову, підсад тулуба з захватом двох п'ят і підсад підйомом зсередини проводяться тільки з падінням. Підсади стегном зручно проводити із захватом руки на плече.

Підхвати стегном

Передній підхват стегном під різнойменну ногу.

Техніка виконання. При виконанні прийому необхідно взяти захват за різнойменний рукав в області ліктьового суглоба суперника і різнойменний відворот хортовки або за хортовку на спині суперника.

Для успішного виконання цього прийому атакуючий повинен: вивести супротивника з рівноваги вперед, переміщаючи його вагу на виставлену ногу; розвернутися спиною до суперника; не припиняючи тяги руками вперед, маховим рухом випрямленою ноги назад вибити опорну ногу супротивника. Падіння атакованого відбувається за рахунок зміщення загального центру ваги вперед внаслідок зусилля рук і тулуба атакуючого та ліквідації площі опори в результаті вибивання опорної ноги атакованого спортсмена.

Підхват зсередини

Кидок підхватом зсередини зручно виконувати, коли суперник, широко розставивши ноги, нахилиється або рухається вперед.

Техніка виконання. Суперник у фронтальній стійці. Захват виконується за різнойменні руку і відворот хортовки. На початку кидкового руху необхідно зробити півкроку вперед маховою ногою і розвернути ступню всередину, одночасно збиваючи суперника руками на носок атакованої ноги. Після цього необхідно, продовжуючи виведення з рівноваги руками на лівий носок, розвернутися на маховій нозі і поставити опорну ногу до суперника, підсідаючи на ній під нього. Далі, підбиваючи маховою ногою і скручуючи суперника руками по дузі вправо-вниз-вбік під себе, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за руку і відворот хортовки, за руку і шию, за руку і хортовку на спині, за обидві пройми хортовки.

Комбінації прийомів, після яких зручно атакувати підхватом зсередини: від зачепа ступнею зовні; від підсічки зсередини під п'яту; від відхвату гомілкою зсередини; від виведення з рівноваги.

Варіанти захистів від прийому: зайти за спину атакуючого; зайти по ходу підвороту атакуючого; переступити через махову ногу; присісти, блокуючи руками дії атакуючого.

Контрприйоми проти підхвата зсередини: зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу; скручування вперед після переступання через махову ногу; кидок прогином; задній переворот.

Характерні помилки при виконанні кидка: махова нога в момент підходу ставиться близько до суперника; не згинається опорна нога; перекручується або не повністю підкручується таз атакуючого; припиняється скручування руками після підвороту.

Передній підхват стегном під дві ноги

Підхват під дві ноги відбувається за рахунок підбивання маховою ногою обох ніг супротивника. Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилився вперед або рухається вперед.

Техніка виконання. Суперник знаходиться у фронтальній стійці. Захват для виконання кидка за руку і відворот хортовки. На початку для виконання кидка необхідно зробити півкроку до суперника і розгорнути ліву ступню всередину, одночасно збиваючи суперника руками на лівий носок. Після цього, продовжуючи виведення з рівноваги, розвернутися на лівій нозі і, підсідаючи, треба підійти до суперника. Тепер, підбиваючи ногою його однойменну ногу і, скручуючи його руками по дузі вперед-вниз-вбік під себе, кинути суперника на хорт спиною.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і відворот хортовки, за руку і шию, за пройму і відворот, за дві пройми.

Комбінації прийомів для виконання кидка: від задньої підніжки; від кидка зачепом ступнею зовні; від кидка вихватом за одну ногу.

Варіанти захистів: зайти за спину атакуючого; зачепити гомілкою зовні однойменну ногу атакуючого; зайти по ходу підвороту атакуючого; присісти, блокуючи руки атакуючого; випрямитися і розвернутися до атакуючого боком, виставивши вперед не атаковану ногу.

Контрприйоми проти кидка: кидок через груди; задній переворот.

Характерні помилки при виконанні кидка: махова нога підставляється близько до суперника; недостатньо сильно суперник виводиться руками з рівноваги на атаковану ногу; атакуючий не згинає опорну ногу і не підсідає; занадто слабкий маховий рух атакуючої ноги.

Відхвату

У базову кидкову техніку хортингу включено три різновиди відхвату:

- задній відхват гомілкою;
- відхват із захватом ноги зовні;
- відхват із захватом ноги зсередини.

1. Задній відхват гомілкою

На початку технічної дії спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Для виконання прийому лівою рукою захопіть правий рукав противника, а правою візьміть одяг над його правою ключицею. Перемістіть вагу противника на його праву ногу і одночасно зробіть крок лівою ногою вперед-вліво, розвертаючи носок убік. Швидко заведіть праву ногу вліво вперед і сильно підбийте правим підколінним згином правий підколінний згин противника. Одночасно робіть сильний ривок тулубом і руками вліво-вниз. Завданням атакуючого в цьому випадку є вивести супротивника з рівноваги назад і не дати йому відновити рівновагу за рахунок відходу. Кінцевою фазою атаки є вибивання опорної ноги супротивника. Проекція загального центру ваги виходить за межі площі опори, яка не змінює свого положення. Потім площа опори ліквідується. Після цього відбувається перекидання. Захват також може бути за різноименний рукав і різноименний відворот, воріт. Страхувати падаючого суперника потрібно лівою рукою за правий рукав.

Найбільш сприятливе положення для виконання відхвату, коли одна нога супротивника виставлена далеко вперед. Кидок також зручно виконувати, коли суперник відхиляється назад.

Техніка виконання. Хортингісти перебувають у фронтальній стійці. Проводиться захват за обидві пройми хортовки. Спочатку необхідно збити суперника на атаковану ногу, зайти збоку від нього опорною ногою. Потім, продовжуючи виведення з рівноваги на атаковану ногу, зробити замах атакуючою ногою. Наприкінці, відтинаючи атакуючою ногою однойменну ногу суперника ззаду і скручуючи руками, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за руку і відворот хортовки, за руку і шию, за руку і пройму, за дві пройми, за руку і хортовку на спині, за пояс і відворот.

Комбінації для успішного проведення кидка: від підсічки зсередини; від передньої підніжки; від відхвату гомілкою зсередини; від задньої підніжки.

Варіанти захистів від кидка: нахилитися у бік, протилежний збиванню; відставити атаковану ногу назад і розвернутися грудьми до атакуючого; зайти за спину атакуючого; збити атакуючого руками на махову ногу.

Контрприйоми проти кидка: передня підсічка атакованою ногою; підсад стегном ззаду під атаковану ногу; кидок прогином.

Самостраховка: падіння на лівий бік

Характерні помилки при проведенні кидка: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; опорна нога атакуючого не знаходиться збоку від суперника; недостатньо місця для підбивання ногою; підбив здійснюється ногою, зігнутою в коліні.

Відхват із захватом ноги зовні

Обидва хортингіста знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Для проведення кидка правою рукою захопіть хортовку на грудях супротивника, а лівою зробіть захват за праву ногу зовні за підколінний згин. Піднімаючи захоплену ногу вгору і вліво, підбийте правим підколінним згином лівий підколінний згин противника. Страхувати суперника при падінні слід правою рукою за хортовку на грудях.

Відхват із захватом ноги зсередини

Хортингісти знаходяться в правобічній стійці. На початку технічної дії проведіть заведення супротивника наперехрест і правою рукою захопіть зсередини його правий підколінний згин. Піднявши захоплену ногу супротивника вправо і вгору, лівою ногою підійдіть ближче до його лівої ноги і підбийте правим підколінним згином його лівий підколінний згин. Найбільш

сприятливе положення супротивника для виконання на ньому підбива даним відхвatom, коли він стоїть до вас боком широко розставивши ноги. У момент падіння підтримуйте падаючого правою рукою за його лівий рукав.

Самостраховка: падіння на правий бік.

Підбив під дві ноги (ножиці)

Особливе місце займає подвійний підбив, який проводиться одночасно двома ногами у зустрічних напрямках. За традицією цей кидок називається «ножицями».

Подвійний підбив «ножиці» зручніше виконувати, коли суперник стоїть у бічній стійці і тягне на себе.

Техніка виконання. Хортингісти стоять у різнобічних стійках. Захват для проведення кидка виконується за різнойменні відворот і рукав хортовки. Для виконання технічної дії спочатку треба осадити суперника руками на ближню ногу і підійти однойменною ногою. Потім необхідно повиснути збоку на суперникові, залишивши одну ногу спереду, іншу ззаду від нього. Після цього збиваючи суперника ногами назад, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і воріт хортовки; за руку і відворот; за руку і хортовку на спині.

Комбінації для успішного проведення кидка: від задньої підніжки; від підсічки під п'яту зсередини; від кидка через стегно.

Варіанти захистів: відставити ближню ногу назад; при вистрибуванні утримати атакуючого руками в повітрі; при настрибуванні нахилитися вперед.

Контрприйоми проти кидка: кидок прогином; підсад стегном ззаду.

Характерні помилки при проведенні кидка: суперник не збивається на ближню ногу; несвоєчасно і недостатньо сильно атакований збивається ногами назад.

Підбив під дві ноги «ножиці» можна проводити наприкінці комбінації, наприклад від бічної підсічки. Для проведення кидка якщо супротивник перебуває в лівобічній стійці, а ви у правобічній, візьміть рукав хортовки під його ліктями. Правою ногою виконайте початок бічної підсічки під ліву ногу супротивника. Коли ліва нога супротивника буде достатньо піднята від хорта, виконайте «ножиці» так, щоб ваша права нога пішла на груди або верхню частину живота супротивника, а ліва виявилася ззаду його ніг в області підколінних згинів.

Підсади

У базовій кидковій техніці хортингу виділено три різновиди підсадів:

- підсад гомілкою;
- підсад стегном зовні;
- підсад стегном ззаду.

1. Підсад гомілкою

Спортсмени перебувають в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши хортовку супротивника під правим ліктем лівою рукою, а правою рукою з-під лівої пахви хортовку на його спині, стати лівою ногою на місце своєї правої ноги, носок при цьому розвернути вліво. Праву ногу зігнути в коліні і притиснути середину її гомілки до правої ноги суперника біля його коліна. Щільно притискаючи супротивника до себе, різко нахилити тулуб і одночасно з цим підкинути його ноги вгору, підштовхуючи їх гомілкою своєї правої ноги. Коли супротивник підлетить вгору, розвернути його ноги вправо і кинути вліво до своєї лівої ноги.

Страховка: при падінні підтримувати суперника за правий рукав хортовки.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Найбільш сприятливе положення противника для проведення кидка: вузько поставлені ноги при нахилі тіла вперед.

Якщо супротивник перебуває в широкій правобічній стійці, підсаджувати потрібно правою гомілкою під внутрішню частину його правого коліна.

Якщо суперник в широкій лівобічній стійці, підсад робиться правою гомілкою під внутрішню частину його лівого коліна.

Іноді для посилення кидка буває доцільно збільшити важіль підсада, притиснувши для цього верхню частину своєї правої гомілки до гомілки супротивника біля його коліна, одночасно зовнішнім краєм правої підшви впертися в ту ж гомілку супротивника біля його ступні.

Якщо при проведенні підсада гомілкою супротивник не дає обхопити своєї спини, можна застосувати наступний захват: захопити лівою рукою одяг суперника під його правим ліктем, а ліктьовим згином правої руки обхопити знизу плечову частину його лівої руки якомога ближче до тулуба або захопити тією ж рукою одяг під лівим ліктем суперника зворотним захватом.

Кращі підготовки супротивника до проведення даного прийому: збивання на носки; збивання на одну ногу і заведення за себе.

Підсади стегном

2. Підсад стегном зовні

Спортсмени в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Для виконання кидка необхідно захопити одяг супротивника на правому плечі лівою рукою, а правою взяти захват під його лівою рукою за пояс на його спині. Злегка присівши на обох ногах, зробити крок правою ногою вперед і поставити її між ногами супротивника. Після такої підготовки, притискаючи суперника до себе, випрямляючи і прогинаючись, руками відірвати його від землі. Перенісши вагу тіла на праву ногу, стегном зігнутої в коліні лівої ноги підсадити супротивника вгору і, коли він опиниться на граничній висоті, тим же стегном вивести його ноги вправо. При підсаді стегном зовні можна ступнею зачепити гомілку супротивника зсередини, що значно полегшує проведення прийому. Ривком рук і поворотом тулуба вліво-вниз кинути супротивника спиною на підлогу хорта. У момент падіння супротивника необхідно встигнути прибрати з-під нього свою ліву ногу і, зігнувши її в коліні, відставити якомога далі вліво-назад. Страхувати падаючого за правий рукав хортівки.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Найкраща підготовка до даного прийому: збивання суперника на одну ногу.

3. Підсад стегном ззаду (задній підсад стегном під різнойменну ногу)

Спортсмени перебувають в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Для проведення кидка необхідно лівою рукою захопити праву руку супротивника за зап'ястя або рукав хортівки поблизу зап'ястя, а правою рукою зсередини – плече його правої руки. Провівши щільний захват, тут же зробити обома руками сильний ривок за праву руку суперника на себе і вправо. У той момент, коли супротивник повернеться правим боком, зробити крок лівою ногою вліво за його спину. Після цього необхідно лівою рукою обхопити його тулуб навколо пояса зі сторони лівого боку, а правою рукою захопити хортівку над правою ключицею суперника, пропустивши свою праву кисть ззаду з-під його правої пахви. Сильно прогинаючись і перенісши частину ваги противника на свій живіт, підсадити ззовні вгору-вправо ліве стегно супротивника стегном своєї зігнутої в коліні лівої ноги. З різким поворотом вліво відставити якомога далі вліво-назад ліву ногу і кинути супротивника всією спиною на підлогу хорта до своєї лівої ноги. Страхувати суперника при падінні правою рукою за хортівку.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Варіанти контрприймів. Підсад стегном ззаду може бути використаний як кидок проти кидка через стегно, кидка із захватом руки на плече і кидка із захватом руки під плече.

Комбінація для виконання кидка. Задня підніжка підсад стегном ззаду.

Якщо хортингісти знаходяться в різнойменних стійках, то атакуючому можна зробити захват за різнойменні відворот і рукав. Після цього суперник, заходячи, намагається виконати кидок задньою підніжкою. Але необхідно розвернутися до суперника, відставляючи назад атаковану ногу і піднімаючи його руками, підсадити стегном іншої ноги ззаду під таз.

Комбінація для виконання кидка. Кидок через стегно підсад стегном ззаду.

Якщо хортингісти знаходяться у фронтальній стійці, можна атакуючому зробити захват за різнойменний відворот і хортівку на спині. Після цього суперник, підвертаючись, намагається виконати кидок через стегно. Але необхідно, осаджуючи плече руки суперника, яка захопила хортівку на спині атакуючого, і заходячи за його спину, зупинити відворот суперника. Після такої підготовки, продовжуючи збивати суперника назад-вбік, необхідно підсадити стегном під таз ззаду і кинути його на спину.

6.13.12. Кидки захватом ніг

Кидки захватом за ногу складаються з кидків, при яких одна рука захоплює ногу, а друга – рукав, пояс, передпліччя під плече або натискає на захоплену ногу. Ні ноги, ні тулуб хортингіста безпосередньо не впливають на ноги і тулуб супротивника. Кидки ривком за ногу включають кидки ривком за п'яту, кидки ривком за гомілку і кидки ривком за стегно. До базової кидкової техніки хортингу включено п'ять основних різновидів кидків захватом ніг, а саме:

- кидок захватом різнойменної ноги зовні;
- кидок захватом однойменної ноги зсередини;
- кидок захватом двох ніг;
- кидок роздільним захватом двох ніг;
- кидок зворотним захватом двох ніг.

1. Кидок захватом різнойменної ноги зовні

Кидок захватом п'яти

Техніка виконання. Хортингісти до початку виконання кидка знаходяться в правобічній стійці. Початковий захват довільний. Несподівано присівши, встаньте на ліве коліно і захопіть лівою рукою зовні праву п'яту супротивника. Одночасно з цим праву долоню поставте на внутрішню частину правого коліна суперника, так щоб ваші пальці були спрямовані вліво. Потім зробіть ривок лівою рукою на себе і вгору, а правою рукою натисніть вліво-вниз. Коли супротивник почне падати, випряміться і підійміть його захоплену ногу на рівень ваших грудей.

Сприятливим положенням для виконання даного прийому є схрещені ноги супротивника.

Підготовками до прийому можуть служити: осаджування суперника на одну ногу; поворот тулуба до схрещення ніг, а також вихват відставленої іншої ноги.

Самостраховка при розучуванні прийому: правильне падіння на спину.

Найбільш часто зустрічається помилка при виконанні даного прийому, коли тиск правою рукою на коліно робиться не вліво-вниз, а прямо від себе.

Кидок ривком за п'яту може бути використаний як прийом у відповідь проти передньої підсічки і передньої підсічки в коліно.

2. Кидок захватом однойменної ноги зсередини

Кидок захватом однойменної ноги зсередини проводиться ривком за п'яту зсередини.

Техніка виконання. Спортсмени перебувають в положенні правобічної стійки. Для проведення кидка необхідно захопити хортівку під ліктями супротивника. Несподівано сильно нахилившись і присівши, захопити суперника правою рукою за праву п'яту зсередини і тут же, випроставшись, ривком винести захоплену ногу якомога далі вправо-вгору. Одночасно лівою рукою сильно потягнути вліво-вниз. Коли супротивник почне падати, необхідно підстрахувати його, підтримуючи за правий рукав і відпустивши захоплену ногу.

Самостраховка: правильне падіння на лівий бік.

Найбільш поширена помилка при розучуванні: захопивши п'яту і випрямляючись, спортсмен спізнюється зробити ривок за рукав.

Кидок ривком за п'яту зсередини добре використовувати як прийом у відповідь проти передньої підсічки в коліно.

Можна проводити кидок, якщо супротивники у різнобічних стійках. Наприклад, суперник в положенні лівобічної, нападник – правобічної стійки. Лівою рукою захопити одяг під правим ліктем супротивника, а правою рукою через праве плече пояс на його спині. Тиском на супротивника вниз-вправо від себе змусити його схрестити праву ногу за лівою. Як тільки це вдалося, захопити лівою рукою зсередини або зовні ліву ногу супротивника за підколінний згин, а показаний захват ноги зсередини або зовні. Сильним ривком лівої руки вліво-вгору з одночасним натиском правою рукою вправо-вниз змусити суперника впасти на спину. Як тільки падіння супротивника відбудеться, відпустити захват пояса правою рукою, продовжуючи лівою рукою піднімати ліву ногу суперника якомога вище, свою ліву ногу відставити назад-вліво. Такий кидок можна використовувати як прийом у відповідь проти кидка бічним переверотом. Підготовкою до даного прийому може служити нахил супротивника захватом однойменної пахви з боку спини.

Самостраховка: падіння на правий бік.

Кидки захватом двох ніг

Кидки захватом двох ніг проводяться ривком за дві ноги. Такими кидками називаються кидки, при яких хортингіст захоплює обидві ноги супротивника – відразу, або по черзі. Вони виконуються без безпосереднього впливу ногами проти ніг суперника.

В арсенал базової кидкової техніки хортингу входять три різновиди кидків захватом двох ніг:

- кидок захватом двох ніг;
- кидок роздільним захватом двох ніг;
- кидок зворотним захватом двох ніг.

3. Кидок захватом двох ніг

Техніка виконання. Спортсмени перебувають в положенні правобічної стійки. На початку кидкової дії, захопивши хортовку під ліктями противника, необхідно сильно потягнути обома руками вниз і від себе, змушуючи супротивника перенести вагу тіла на п'яти. Зробивши невеликий крок правою ногою вперед, присівши на обох ногах і зігнувши тулуб, захопити обома руками ноги суперника зовні за підколінні згини і правим плечем впертися в його живіт. Натискаючи правим плечем у живіт супротивника від себе, руками зробити сильний ривок за його ноги на себе і вгору, одночасно розводячи їх в сторони. При падінні суперника на спину відставити праву ногу назад і, захоплюючи гомілки супротивника під пахви, для страховки необхідно зробити його падіння якомога більш м'яким.

Самостраховка: правильне падіння на спину. Якщо супротивник згинає ноги і тягне на себе, то цей момент найбільш сприятливий для проведення кидка захватом двох ніг.

Кращі підготовки супротивника для проведення даного кидка: осаджування супротивника на обидві ноги або перенесення своїх рук від захвата за рукава знизу по колу всередину-вгору-назовні-вниз безпосередньо до його підколінних згинів. Крім того, можна захопити пояс супротивника обома руками і, сильно підтягнувши його якомога ближче до себе, тим самим полегшити захват його ніг.

Крім описаного способу кидок захватом двох ніг може бути проведений і припідняттям.

Захопивши ноги супротивника, розігнути спину і підняти суперника прямо-вгору. Після підведення вгору можна кинути супротивника, виносячи обидві його ноги гвинтовим рухом в одну сторону – вліво або вправо.

Найбільш часто зустрічається помилка при виконанні даного прийому: при захваті ніг супротивника забувають відставити свою виставлену вперед праву ногу.

Кидок зручно виконувати, коли суперник у високій або напівзігнутій стійці напирас або рухається на атакуючого. У цьому випадку відбувається приблизно така ситуація, коли хортингісти знаходяться у високій стійці, а захват виконаний за різнойменні рукава хортовки. На початку кидкової дії необхідно сильним ривком підбити руки суперника вгору на себе, а після цього пірнути, підійти під нього, захопити за стегна зовні, притиснути суперника до себе, випрямити ноги і відірвати його від хорта. В кінцевій фазі кидка, відводячи ноги суперника вбік, слід кинути його на спину.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за стегна; за пояс і стегно.

Комбінації для успішного проведення кидка: від кидка через спину; від збивання назад поштовхом.

Варіанти захистів: відставити ногу назад і захопити хортовку атакуючого руками; захопити одну руку або обидві руки атакуючого; стати в низьку стійку і опустити руки вниз; відставити одну ногу назад, іншу завести між ногами атакуючого.

Контрприйоми проти кидка: підхват під дві ноги; підхват зсередини; кидок через спину з колін; кидок через голову з упором ступнею; передня підсічка; зачеп гомілкою зсередини під однойменну ногу; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу; бічна підсічка; підсічка зсередини під п'яту; задня підніжка.

Характерні помилки при проведенні кидка: під час підходу атакуючий нахилиється, а ноги не згинає; підходячи, атакуючий свою ногу не ставить між ногами суперника; суперник нещільно притискається до грудей атакуючого.

4. Кидок роздільним захватом двох ніг

Спортсмени перебувають в положенні правобічної стійки. Кожен охоплює спину свого супротивника правою рукою з-під його лівої руки.

Техніка виконання. Одночасно плечем лівої руки потрібно затиснути під пахвою праве передпліччя супротивника і лівою рукою захопити хортівку між його ліктем і пахвою правої руки. Вибравши момент, коли суперник стає на праву ногу, зробити сильний ривок лівою рукою вліво-вниз на себе, а правою потягнути його вліво-вгору. Користуючись тим, що точкою опори супротивнику служить одна його права нога, яка стала малорухомою, захопити її лівою рукою зовні за підколінний згин. Потім, піднімаючи лівою рукою праву ногу супротивника вліво-вгору, різким поштовхом правої руки від себе і вправо змусити його стати на ліву ногу, яку в цей же момент захопити правою рукою зовні за підколінний згин, і, відірвавши її від землі, підняти вверх-вправо. Якщо супротивник відставив свою ліву ногу досить далеко і звичайним способом її захопити важко, можна лівий підколінний згин суперника захопити правою рукою зсередини, тримаючи кисть руки таким чином, щоб мізинець був вище великого пальця.

Підготовкою до проведення кидка може служити збивання або осаджування супротивника на одну ногу.

Страховка і самостраховка ті ж, що при звичайному кидку захватом двох ніг.

5. Кидок зворотним захватом двох ніг

Обидва спортсмена перебувають в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопити одяг під ліктями суперника. Лівою ногою зробити великий крок вперед так, щоб вона стала за праву ногу і, відпускаючи захват рукавів знизу, захопити правою рукою праву ногу супротивника за підколінний згин зовні, а лівою рукою, пропустивши її перед супротивником, захопити зовні за підколінний згин його лівої ноги.

Обома руками різким ривком вправо-вгору кинути суперника до своєї лівої ноги, яку в момент його падіння потрібно відставити вліво-назад.

Самостраховка: правильне падіння на спину.

Найбільш сприятливе положення противника для проведення кидка зворотним захватом двох ніг, коли супротивник схрещує ноги або заходить на прийом підворотом, втрачаючи рівновагу.

Найкращі підготовки до проведення кидка: збивання або осаджування супротивника на одну ногу; поворот тулуба до схрещення ніг.

Основні фази проведення кидка: виконання входу з розворотом тулуба; нахил вперед і підготовка до захвату ніг суперника; захват правої ноги супротивника правою рукою і обхоплення тулуба суперника лівою рукою; підняття обома руками суперника на ліве стегно і перекидання через нього в напрямку назад-вліво.

6.13.13. Перевороти захватом ніг

Переворотами називаються такі кидкові дії, при яких хортингіст піднімає супротивника і перевертає руками в повітрі для кидка на спину. При переворотах ноги хортингіста не торкаються ні ніг, ні тулуба суперника. У деяких випадках хортингіст використовує тулуб як додаткову точку опори для полегшення перевертання супротивника. Перевороти за напрямком амплітуди кидка діляться на передні, бічні та задні. Існує дуже багато різновидів переворотів.

У технічну базову програму хортингу включено три основні види переворотів:

- кидок переверотом (кидок переверотом із захватом ноги зсередини);
- передній переверот (кидок переверотом із захватом ноги зовні);
- задній переверот (кидок заднім переверотом).

1. Кидок переверотом (кидок переверотом із захватом ноги зсередини)

Обидва хортингіста знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Правою рукою захопіть через праве плече відворот хортівки на шиї супротивника ззаду, а передпліччям лівої руки обхопіть зсередини його праве стегно. Зробіть крок вперед правою ногою, так щоб вона стала між ногами супротивника, підніміть його вгору і потім переверніть, так щоб його голова пішла вправо-вперед-вниз, а його ноги вліво-назад-вгору. Роблячи великий крок правою ногою назад, пошліть суперника на перекид вперед, правою рукою притягуючи його голову ближче до себе, а лівою – відштовхуючи його ноги від себе. Страховка полягає в напрямку тіла супротивника на м'який перекид вперед.

Самостраховка: перекид вперед. Найбільш сприятливе положення для виконання перевероту, коли супротивник стоїть прямо і близько від вас.

Підготовками до прийому можуть служити: збивання суперника на носки; збивання і осаджування його на одну ногу.

2. Передній переверот (кидок переверотом із захватом ноги зовні)

Спортсмени перебувають в правобічній стійці один напроти одного.

Техніка виконання. Для проведення кидка необхідно лівою рукою захопити праве плече хортівки супротивника, а правою рукою його рукав під лівим ліктем. Підтягнувши суперника до себе, зробивши крок правою ногою вперед і злегка присівши, слід захопити правою рукою зовні верхню частину лівого стегна суперника. Притискаючи супротивника до свого живота, випрямитися і прогнутися. Відкинувши ноги суперника вправо-вгору, киньте його на спину в напрямку до своєї лівої ноги.

Основні фази проведення кидка: суперник перебуває у фронтальній стійці, захват відбувається за різнойменну руку; суперник, намагаючись атакувати, підходить до атакуючого і захоплює його пояс зверху, нахилиється вперед і зустрічає гомілку передньої ноги передпліччям різнойменної руки; захопити різнойменну ногу суперника, відірвавши від хорту захоплену ногу і притиснувши суперника до своїх грудей; прогинаючись, відірвати суперника від хорту і підняти вгору; перевертаючи руками, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захистів від прийому: відставити захоплену ногу назад; вперти захоплену ногу між ногами атакуючого; відпустити захват і, розвернувшись назад, стати на чотири кінцівки.

Контрприйоми проти застосування кидка: підсічка під п'яту зсередини; відхват гомілкою зсередини; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу; задня підніжка.

Характерні помилки при проведенні кидка: передня нога суперника пізно зупиняється рукою; у момент відриву захопленої ноги на неї передана вага тіла атакovanого суперника; суперник недостатньо високо піднятий від хорту; у момент кидка суперник не перевертається руками в повітрі плечем вниз.

3. Задній переверот (кидок заднім переверотом)

Кидок заднім переверотом часто виконується як контрприйом від підвороту суперника. Обидва хортингіста знаходяться в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши зап'ястя правої руки супротивника лівою рукою, а правою зсередини плече тієї ж руки, зробити обома руками сильний ривок за праву руку суперника на себе і вправо. У момент, коли він виявиться поверненим правим боком до вас, необхідно зробити крок лівою ногою йому за спину і обхопити за тулуб лівою рукою ззаду по лінії поясу. Правою рукою, повертаючи її долонею вгору, захопити зсередини праве стегно суперника. Сильним ривком вправо-вгору відірвати супротивника від землі і перевернути його тіло в повітрі ногами вгору. Відставляючи ліву ногу назад, м'яко покласти супротивника на хорт всією верхньою частиною його спини.

Задній переверот можна використовувати як прийом у відповідь проти кидка захватом руки під плече, передньої підніжки, підхвату і кидка через стегно.

Підготовка до даного прийому: поворот супротивника до вас боком.

Кидок зручно виконувати, коли суперник штовхає атакуючого або рухається на нього.

Основні фази проведення кидка: хортингісти перебувають у лівобічній високій стійці; суперник захоплює правою рукою за ліву руку і лівою рукою за правий відворот хортівки; атакуючий захоплює лівою рукою за правий відворот, вибивши правою рукою ліву руку суперника вгору, підходить лівою ногою до нього, та сильно рвонувши лівою рукою суперника на себе, пірнає під ліву руку суперника, зайшовши правою ногою за нього; нахилитися, захопити правою рукою ліве стегно суперника зовні і щільно притиснути його до себе, продовжуючи його контролювати; випрямити ноги, відірвавши суперника від хорта, і прогнутися, виводячи ноги суперника в бік, перевернути його і кинути на спину.

Варіанти захватів при виконанні прийому: за відворот; за пройму; за хортівку на спині; за рукав.

Комбінації для проведення кидка: від кидка захватом за одну ногу; від кидка захватом двох ніг.

Варіанти захистів: опустити атакovanу руку вниз і не дати атакуючому підпірнути під неї; забігти в бік по ходу заходження атакуючого, розвертаючись до нього обличчям; в момент відриву завести атакovanу ногу між ногами атакуючого.

Контрприйоми проти кидка: підхват зсередини; підхват під дві ноги; відхват зсередини; підсічка зсередини під п'яту.

Характерною помилкою при проведенні кидка є те, що атакуючий намагається відірвати суперника з зігнутим тулубом і прямими ногами.

6.13.14. Кидки через голову упором ногою

В арсенал базової кидкової техніки хортингу входять наступні різновиди кидків через голову упором ногою:

- кидок через голову упором ступнею в живіт;
- кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно;
- кидок через голову упором гомілкою в живіт.

1. Кидок через голову упором ступнею в живіт

Кидок упором ступнею в живіт не вимагає ускладнених захватів, але вимагає ретельної підготовки, тому що в разі невмілого виконання суперник опиняється зверху на тому, хто почав проводити прийом. Це найбільш ефективний прийом з арсеналу хортингу. Повний відриг супротивника від хорта, його високий політ з перевертанням через голову, потужний удар об хорт при приземленні, що закінчується практично завжди на спині при правильному виконанні – це основні моменти, що привертають до себе увагу в даній технічній дії. Захват для проведення кидка можна здійснити знизу за рукава хортівки ближче до плечових суглобів або захват за два відвороти. Але можливі та успішні варіанти несиметричних захватів, наприклад рукав та відворот хортівки.

Техніка виконання. Для успішного виконання цього прийому атакуючий повинен змусити супротивника рухатися вперед, з тим, щоб мінімізувати свої зусилля при проведенні кидка.

При проведенні прийому необхідно почати рух назад, тягнучи за собою суперника. Потім ривком двома руками вниз змусити супротивника зігнутися і викликати відповідну реакцію атакованого, тобто його бажання випрямитися. Після цього в момент випрямлення суперника зробити крок до нього і сісти якнайближче до проекції його центру ваги, одночасно впираючись напівзігнутою ногою йому в живіт. Далі, не припиняючи тяги руками на себе-назад, слід випрямити ногу і відірвати супротивника від хорта. Продовжуючи тягу руками, перекинути супротивника через себе. Зробити перекид назад і вийти в положення зверху.

Сприятлива ситуація для проведення кидка через голову з упором ступні в живіт може виникнути після початку атаки: бічною підсічкою, підсічкою під п'яту, зацепом ступнею, коли захисна реакція атакованого призводить до збільшення вільного простору між хортингістами.

Кидок з упором ступні в живіт можна проводити і з одностороннім захватом. Атакуючий захоплює різнойменний рукав хортівки в області ліктьового суглоба і однойменний відворот на рівні ключиці. Далі, заходячи у бік захопленого рукава хортівки, виходить збоку від атакованого. Після цього присідаючи на ближній нозі, упирає в нижню частину живота атакованого ступню своєї другої ноги. Продовжуючи тягу руками до себе, атакуючий опускається на спину і різко випрямляє ногу, відриваючи атакованого від хорта. Далі виконується перекид атакованого через голову. Останньою та дуже важливою дією є перекид назад і вихід у положення зверху на суперника.

2. Кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно

Кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно супротивника виконується перевертанням після виведення з рівноваги ривком на себе з підсадом під противника.

Техніка виконання. Прийом рекомендується виконувати після захвата за хортівку суперника на плечах або під ліктями. Ліву ногу слід зафіксувати між ногами супротивника, опустившись при цьому якомога ближче до п'ят, після чого швидко і різко рвонуть його на себе, одночасно вставляючи ступню в різнойменне стегно суперника. Праву ногу злегка зігнати, щоб її ступня могла впертися у верхню частину стегна супротивника. Після цього потрібно перекинутися назад через спину і, торкнувшись підлоги хорта лопатками, перейти в положення зверху. Для цього слід виконати повний перекид назад. У розділі змагань «двобій» така ситуація закінчується тим, щоб, не відпускаючи супротивника, сісти йому на груди і нанести удари в обличчя. Далі можна розвивати атаку в партері. Потрібно захопити руками праву кисть суперника, а потім зробити перекид на правий бік. У кінцевій фазі прийому,

можна виконати важіль ліктя через стегно зверху за допомогою ноги. Секрет швидкості проведення прийому у збереженні рівноваги і правильному перенесенні ваги тіла з однієї ноги на іншу, швидкості прийняття стартового положення кидка – лягти на спину та вперти ступню у стегно суперника.

3. Кидок через голову упором гомілкою в живіт

Спортсмени в лівобічній стійці. Відмінність цього кидка від попередніх полягає в тому, що атакуючий упирається не ступнею випрямленої ноги в живіт атакованого, щоб перекинути його через себе, а згинає ногу в колінному суглобі і просовує гомілку між ногами атакованого, тобто впирається у живіт гомілкою.

Для вдалого завершення прийому необхідно більше згинати руки в ліктьових суглобах. Це необхідно для того, щоб під час кидка голова атакованого перебувала нижче таза. Найбільш ефективним при проведенні цього кидка є захват однією рукою зверху за пояс на спині атакованого.

Існує декілька варіантів проведення цього кидка: кидок через голову з захватом стегна; кидок через голову із захватом руки на плече; кидок через голову з підсадом гомілкою, коли супротивник в лівобічній стійці; кидок через голову з підсадом гомілкою, коли супротивник в правобічній стійці; кидок через голову з упором гомілкою в живіт з поворотом.

Цей прийом відрізняється від інших упорів в живіт простотою виконання. Найбільш ефективний він в самозахисті. За умови його правильного виконання можна перемогти навіть більш сильного і високого супротивника.

Техніка виконання. У початковій фазі прийому необхідно сильно штовхнути суперника назад і одночасно виставити вперед праву ногу. У той момент, коли супротивник почне вживати відповідні дії, зробити крок правою ногою назад на кілька сантиметрів, а потім швидко впертися гомілкою цієї ноги в нижню частину живота суперника. Після цього слід швидко зігнути і перекинутися назад, сівши лівою сідницею на ліву п'яту, сильно потягнути супротивника руками і, одночасно, енергійно випрямити ногу в коліні. Після виконання кидка підтягнути плечі суперника до своєї голови.

Основні фази проведення кидка: ноги розставлені трохи ширше рівня плечей, спина округлена, погляд спрямований вперед; з цього положення підняти супротивника вгору і помістити свою ліву ногу між його ногами; потім сильно потягнути суперника рухом зі скручуванням вліво, впасти на спину; одночасно вперти передню сторону правої гомілки в точку, розташовану в нижній частині живота супротивника, і кинути його вліво від себе; послабити захват тільки після падіння, тому що ослаблення захвата перед закінченням кидка може призвести до падіння супротивника на голову, і тим самим серйозно травмувати його шийні хребці, або надання йому гарної верхньої позиції для атаки.

6.13.15. Кидки через стегно

Кидками через стегно називають такі кидки, при яких хортингіст підбиває верхню частину ніг або нижню частину живота супротивника своїм тазовим поясом і в протилежному напрямку робить ривок руками. Кидки через стегно можна робити як в стійці стоячи, так і з падінням. Існує безліч різновидів кидків через стегно: кидок через стегно наступаючи; кидок через стегно відступаючи; кидок через стегно з підбиванням; кидок через стегно із входом зсередини тощо. В арсенал базової техніки кидків хортингу входить три основні різновиди кидків через стегно:

- кидок через стегно;
- кидок через стегно із входом ногою;
- кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя).

1. Кидок через стегно

Даний прийом найчастіше використовується в захисті, але також проводиться і з метою атаки.

Техніка виконання. Зайняти вихідне положення – ноги розставлені трохи ширше рівня плечей, зігнуті в колінах, спина округлена, погляд спрямований вперед. З цього положення розвернути тулуб вліво, одночасно виконати дугоподібний рух назад лівою ногою і наблизитися до супротивника. Приставте до правої ноги ліву, нахиливши тулуб вперед. Ноги повинні бути зігнуті в колінах. Потім енергійно випрямити ноги в колінах, вибивши цим

рухом стегна суперника вгору, і сильно потягнути його руками вниз і вліво. Коли супротивник перелетить через тулуб нападника, але ще не торкнеться хорта, відпустити захват за хортівку на його спині.

Основні фази проведення кидка: вивести суперника з рівноваги в напрямку вперед-вправо; зробити крок вперед правою ногою, поставивши її біля правої ноги суперника; з поворотом тулуба одночасно покласти праву руку на талію суперника із захватом за пояс; виконати кидок в напрямку прямо-вперед.

Падаючого страхувати лівою рукою за правий рукав.

Самостраховка: падіння на лівий бік, як при перекиді через руку.

При вивченні кидка через стегно слід враховувати, що удар об хорт рукою, який дає амортизацію, слід робити під великим кутом по відношенню до тулуба для уникнення падіння тулуба на цю руку.

Кидок через стегно можна проводити з багатьма захватами, найбільш вдалі з них:

- захват хортівки на грудях навхрест;
- захват поясу на спині через однойменне плече;
- захват хортівки на грудях супротивника під його руки.

Помилки при розучуванні кидка: підбиття сідницями суперника вгору, тоді як підбивати слід назад-вгору; нападаючий нахилиє тулуб вперед, ще не зробивши підбивання сідницею стегна супротивника.

Найбільш сприятливе положення для проведення кидка через стегно, коли супротивник наступає і намагається захопити одяг нападника на спині.

Якщо при правобічній стійці нападника суперник стане в лівобічну стійку, то робити поворот на правій нозі перекатом з п'яти на носок не слід, оскільки супротивник може легко зробити бічну підсічку лівою ногою під праву ногу нападника. Необхідно поставити ліву ногу п'ятою до лівого носка супротивника, максимально повернувши носок вліво. Вагу тіла супротивника перемістити на його праву ногу. Обернутися на лівій нозі вліво по колу і, пронісши праву ногу між своєю лівою ногою і ногами суперника, приставити її до своєї лівої ноги провести кидок.

2. Кидок через стегно із входом ногою

Кидок через стегно із входом ногою проводиться за таким же принципом як і кидок через стегно, але відмінність є у тому, що цей прийом проводиться із розміщенням атакуючої ноги глибоко збоку ніг або між ногами суперника.

Техніка виконання. Якщо вдалося здійснити захват суперника правою рукою за пояс або за шию ззаду – можна виконати кидок через стегно із входом ногою. Лівою рукою захопити супротивника за хортівку на правому передпліччі, після чого зробить підворот на кидок – дуже швидко повернутися до нього спиною, виставивши вперед праву ногу. Упріть в підлогу хорта праву ногу збоку ніг або між ногами суперника. Ноги повинні бути зігнуті в колінах.

Постарайтеся якомога щільніше притиснути до себе супротивника, а потім, різко випрямляючи ноги, підбийте його вгору правим стегном. Після цього нахиліться вперед і киньте суперника на хорт. У момент кидка лівою ногою зробить крок убік, перенісши на неї всю вагу тіла.

Під час двобою хортингу після кидка можна зробити правою рукою захват за хортівку супротивника біля лікті і вдарити його ногою, щоб його рука загнущася за спину.

Таким чином ви отримуєте можливість сісти на суперника зверху, придавивши його своєю вагою, і нейтралізувати його дії, продовжуючи атакувати. Якщо супротивнику вдалося перекотитися на правий бік, то можна провести больове утримання за допомогою ніг.

Для успішного проведення кидка з метою виведення супротивника з рівноваги використовуються підсічки і підкати.

3. Кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя)

Кидкова амплітуда при проведенні кидка проходить через поперек після виведення суперника з рівноваги ривком вверх із вибиванням тазом його ніг з позиції захватом двох рукавів хортівки.

Техніка виконання. Якщо суперник знаходиться у лівобічній стійці, візьміть захват за два рукава. При цьому правий захват має бути зворотним, тобто великий палець руки

розташований у вашому напрямку. Підворот на кидок проводиться заведенням правої руки суперника через верх над лівою рукою з одночасним силовим рухом суперника у напрямку через ваше стегно або поперек. Ліва рука тримає щільний захват за правий рукав суперника та допомагає перекидати його тулуб через стегно. Після швидкісного підвороту тазом під стегна суперника необхідно за допомогою тулуба і рук перекинути суперника через стегно. Дуже часто такий прийом проводиться з падінням.

Самостраховка при проведенні прийому: падіння на спину.

6.13.16. Кидки через спину

Кидками через спину називаються такі кидки, при яких хортингіст перекочує через свою спину тулуб супротивника. Кидок через спину, кидок захватом руки під плече і кидок перекатом проводяться тільки з падінням. Кидок захватом руки на плече, зворотний кидок через спину і кидок перетягуванням проводяться як в стійці стоячи, так і з падінням.

Загальні принципи проведення кидків через спину: зробіть крок вперед правою ногою і одночасно захопіть супротивника лівою рукою за хортівку під ліктем правої руки. Після цього слід повернутися спиною до суперника, присісти і захопити правою рукою його праве плече.

Потім треба нахилитися вперед і випрямити ноги, після чого скручуючим рухом кинути супротивника вліво і вниз. В двобоях хортингу на завершення прийому наносяться удари супернику у вразливі місця. Існує декілька різновидів кидків через спину: кидок через спину у зворотному напрямку; кидок через спину зі стійки; кидок через спину з заведенням; кидок через спину з колін; кидок через спину з колін із захватом ноги; кидок через спину з поворотом на опорній нозі зі стійки.

В арсеналі базової техніки кидків для навчання виділено шість різновидів кидків через спину:

- кидок через спину;
- кидок через спину із входом ногою;
- кидок через спину зворотним захватом;
- кидок через спину з падінням захватом руки і шиї;
- кидок через спину з падінням захватом руки під плече;
- зворотний кидок через спину.

1. Кидок через спину

Техніка виконання. Зап'ястям правої руки зсередини зачепити ліве передпліччя супротивника. Потім штовхнути його трохи назад, змусивши зробити крок у цьому ж напрямку. Плавна розвернутися вліво, забираючи при цьому його руку всередину. Злегка зігнути ноги в колінах і швидкісним зусиллям взяти суперника на спину, одночасно вдаривши своїм стегном його стегно. Після цього різко зігнутися вперед, одночасно випрямляючи коліна, і кинути супротивника через праве плече таким чином, щоб права рука глибоко ввійшла під пахву супротивника.

Кидок через спину може виконуватися в декількох варіантах. Найбільш часто в змагальній практиці хортингу зустрічаються наступні.

Основні фази проведення I варіанту кидка: взяти захват за різнойменний рукав і різнойменний відворот хортівки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити вставати його на носки; розвернутися спиною до атакованого, присідаючи і нахилиючись, відривати його від хорта, позбавляючи опори; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення II варіанту кидка: для проведення атаки захопити різнойменний рукав і однойменний відворот хортівки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити вставати його на носки; зробити підворот спиною до атакованого, присідаючи і нахилиючись, відірвати суперника від хорта, позбавляючи його опори; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення III варіанту кидка: захопити різнойменний рукав противника знизу між ліктьовим і плечовим суглобами; після виведення супротивника з рівноваги вперед у момент розвороту до атакованого спиною, друга рука рухом з-під пахви атакованої руки підставляє однойменне плече в якості додаткової точки опори; згинаючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення IV варіанту кидка через спину захватом двох рукавів: захопити різнойменні рукава хортівки супротивника знизу, ближче до кистей; утримувати руки суперника, не даючи йому вирватися; в момент спроби супротивника звільнитися від захвата, коли він почне піднімати руки вгору, використовувати його зусилля і ривком продовжити рух його рук якомога вище над головою, одночасно присідаючи і розвертаючись до нього спиною; не припиняючи тяги руками вперед-вверх, звалити супротивника собі на спину; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути суперника через спину.

Основні фази проведення V варіанту кидка через спину з колін: виконати щільний захват за різнойменний рукав і різнойменний або однойменний відворот хортівки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити встати суперника на носки; розвернутися спиною до атакованого, швидко стати на коліна, підсідаючи якнайближче до супротивника; продовжувати тягнути суперника вперед-вниз і перекинути його через спину.

Сприятливі умови для застосування техніки кидків через спину: супротивник рухається вперед, наступає, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; суперник нахилиється вперед, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; супротивник посилює тиск, намагаючись відштовхнутися, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; суперник з положення «поза захватом» робить спробу зробити захват, що дає можливість захопити атакуючу руку і зробити атакувальний підворот; після атаки супротивник повертається у вихідне положення, що також дає можливість зробити атакувальний підворот для кидка через спину.

Найбільш ефективними є різні тактичні способи підготовки кидків через спину.

Загроза. Цей спосіб тактичної підготовки передбачає використання сприятливої динамічної ситуації для проведення кидка, яка виникає внаслідок захисних дій атакованого. Ці захисні дії можуть бути викликані початком атаки одним з прийомів, а саме: задня підніжка; зачеп зсередини різнойменною гомілкою; підсічка зсередини; бічна підсічка; підсічка в коліно; передня підніжка; кидок через спину в інший бік.

Захисні дії атакованого проти кидка через спину можуть створити сприятливу динамічну ситуацію для продовження атаки такими прийомами, як: підсічка зсередини; відхват; зачеп зсередини різнойменною гомілкою; кидок через спину зі зміною напрямку атаки в протилежну сторону від початкового руху атаки; кидок через спину зі зміною рівня атаки, стаючи на коліна – кидок через спину з колін.

2. Кидок через спину із входом ногою

Виконання прийому відбувається за таким самим принципом, як і кидок через спину за винятком включення додаткового важеля – вставленої в підлогу хорту ноги.

Техніка виконання. Після здійснення щільного захвата суперника правою рукою за різнойменний відворот, а лівою рукою за різнойменний рукав хортівки, можна виконати кидок через спину із входом ногою. Після захвата зробіть підворот на кидок – дуже швидко поверніться до суперника спиною, виставивши вперед праву ногу. Упріть в підлогу хорта праву ногу збоку ніг або між ногами суперника. Ноги повинні бути зігнуті в колінах. Постарайтеся якомога щільніше притиснути до себе супротивника, закинутого на спину, а потім, різко нагнутися, підбиваючи його вгору спиною. Після цього киньте суперника на хорт. У момент кидка лівою ногою зробіть крок убік, перенісши на неї всю вагу тіла. Не відпускаючи захват перейдіть до продовження атаки у партері.

3. Кидок через спину зворотним захватом

Кидок зручно виконувати, коли суперник виставляє одну руку вперед.

Суперник знаходиться у фронтальній стійці. Атакуючий захоплює суперника за різнойменну руку зворотним захватом і відворот хортівки.

Техніка виконання. Підійти лівою ногою на півкроку до суперника і розвернути ступню назовні; вибиваючи правою рукою ліву руку суперника і розвертаючись на лівій нозі, зайти правою ногою між ногами суперника; продовжуючи витягати суперника руками вперед-вгору, підставити ліву ногу до правої і підсісти під суперника; продовжуючи тягу руками, закручуючись тулубом і вибиваючи тазом, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і відворот хортівки, за руку і пройму.
Варіанти комбінацій: від підсічки під п'яту зсередини; від задньої підніжки; від кидка через спину.

Варіанти захистів: опустити лікоть атакуючої руки вниз і не дати її вибити вгору; розвернутися боком до атакуючого і виставити вперед ногу; зайти за спину атакуючого; зайти по ходу підворота атакуючого.

Контрприйоми проти проведення кидка: задня підніжка; бічна підніжка; зачеп ступнею зовні.

Характерні помилки при виконанні кидка: атакований суперник падає в напрямку вільної руки; недостатньо сильно вибивається атакуюча рука суперника; атакуючий не підсідає під суперника; атакуючий перекидає або недостатньо підвертає таз при заході на кидок.

4. Кидок через спину з падінням захватом руки і шиї

Хортингісти знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Лівою рукою захопіть одяг на правому рукаві супротивника, а правим ліктьовим згином обхопіть його шию. Одночасно із захватом шиї перекатом з п'яти на носок поверніться вліво обертом на правій нозі, так щоб ваші сідниці вийшли зовні від правого стегна суперника. Закінчуючи поворот, приставте ліву ногу і перенесіть на неї вагу тіла. Трохи відставивши на носку праву ногу вправо, встаньте на праве коліно біля свого лівого носка. Перегнувши супротивника через свою спину, спрямуйте його на перекид всією спиною по підлозі хорта. Коли суперник почне робити перекид по спині, сідайте на праву сідницю біля його правого боку і прийміть положення утримання збоку.

Страховка полягає в тому, щоб добре підігнути захватом шиї голову супротивника і не вдарити його головою об хорт. Крім того, необхідно ретельно стежити за тим, щоб сідати на хорт поруч із суперником і не падати на нього.

Самостраховка при підготовці до виконання кидка: своєчасно підігнути голову і робити плавний перекид вперед.

5. Кидок через спину з падінням захватом руки під плече

Основним захватом при проведенні кидка є захват за різнойменний рукав хортівки.

Техніка виконання. Візьміть щільний захват правою рукою за різнойменний рукав в області ліктя. Силовим обертом навколо суперника пронесіть свою ліву руку над його головою та захопіть його захоплену руку під ліве плече, одночасно розвернувшись до нього спиною. Нагніться вперед та виставте свою ліву ногу перед лівою ногою суперника, зробивши перетин для того, щоб не дати йому зайти навколо вашого тулуба. Накручуючим рухом впадіння на лівий бік, одночасно натягуючи суперника собі на спину, киньте його на хорт. Не відпускаючи захвата правої руки, перейдіть лівою рукою на захват шиї і проведіть утримання суперника збоку.

Послідовність прикладання сили. Захопивши одяг супротивника під правим ліктем лівою рукою, а правою одяг на його лівому плечі, ривком рук змусити суперника перемістити вагу тіла на носки. Одночасно з ривком нападаючий повинен винести вперед ліву ступню так, щоб п'ята стала біля носка лівої ноги супротивника, а носок виявився сильно розвернутим вліво.

Продовжуючи тягнути супротивника в напрямку його носків, послати свою праву ногу уздовж його тіла, а правою рукою захопити плечову частину його правої руки під пахву.

Одночасно потрібно різко повернути свій тулуб вліво так, щоб він виявився в положенні грудьми до хорта. Продовжуючи повертатися вліво, слід лягти на правий бік, змушуючи супротивника зробити перекид через нападаючого. Поворот тулуба і падіння на правий бік можна прискорити махом правої руки, ковзаючи правою долонею по харту вперед-вліво.

Страховка: уважно стежити за тим, щоб не впасти на супротивника. Для цього атакуючий повинен лягти боком на хорт перш, ніж на нього впаде супротивник, і опустити його праве плече на хорт раніше, ніж суперник перевернеться через нападника.

Самостраховка: перекид через плече.

Поширені помилки при виконанні даного прийому: захват під пахву замість плечової частини руки – передпліччя супротивника і мале згинання опорної ноги при підвороті спини, через що буває важко витягнути суперника на кидок.

Найбільш сприятливе положення для проведення кидка із захватом руки під плече: супротивник нагинається вперед і наступає, витягаючи перед собою руки.

Підготовка до прийому: збивання суперника на носки і заведення.
Кидок із захватом руки під плече можна використовувати як прийом у відповідь проти задньої підніжки. Для цього, падаючи через праву ногу супротивника, треба повернутися наліво по колу і захопити праву руку суперника під своє праве плече.

6. Зворотний кидок через спину

Хортингісти перед виконанням кидка знаходяться в положенні правобічної стійки.
Техніка виконання. Захопивши лівою рукою правий рукав супротивника і, повертаючись до нього спиною на правій нозі вліво кругом перекатом з п'яти на носок, необхідно захопити правою рукою знизу хортівку на плечовій частині правої руки суперника і покласти його праву руку на своє праве плече. Потім своєю лівою руку пронести між собою і правим боком супротивника і обхопити нею його спину. Швидко винести свої сідниці вліво і кинути супротивника вперед через свою спину, не відпускаючи його правої руки і намагаючись не дати йому обертіся лівою рукою на підлогу хорта.

Підготовки до прийому: збивання супротивника на носки і заведення захватом руки ліктьовим згином.

6.13.17. Перевороти через спину («млини»)

«Млинами» називаються такі кидки, при яких хортингіст перекочує тулуб супротивника через свої плечі, роблячи для цього різноманітні захвати. Кидки «млин» можуть проводитися як за стійки стоячи, так і з падінням. Існує декілька різновидів кидків переверотом через спину, наприклад: млин із стійки, зворотний млин, млин з колін, млин з падінням, млин з підсадом.

За своїм принципом кидок переверотом через спину виконується захватом руки і ноги таким чином, щоб суперник виявився на плечах хортингіста, потім, після піднімання вгору, він перекидається через плечі. Найчастіше «млин» виконується із захватом тулуба і руки. Зворотний «млин» виконується захватом однойменних руки і ноги.

Арсенал базової кидкової техніки хортингу включає три основні різновиди переверотів через спину:

- переверот через спину захватом різнойменного стегна (млин);
- переверот через спину захватом різнойменного стегна з падінням (млин з падінням);
- переверот через спину зворотним захватом (зворотний млин).

1. Переверот через спину захватом різнойменного стегна (млин)

Кидок через плечі

Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилиється вперед або рухається на атакуючого.

Техніка виконання. Хортингісти перебувають у фронтальних стійках. Захват суперника проводиться за різнойменний відворот. На початку кидкового руху необхідно сильним ривком рукою збити суперника на носки. Потім, підходячи і підсідаючи, покласти суперника на плечі. Продовжуючи витягати суперника вперед-вбік, встати в стійку з ним на плечах. Перевертаючи суперника в повітрі, кинути його спиною на хорт.

Основні фази проведення кидка: захопивши рукав на плечовій частині правої руки супротивника лівою рукою, зробити нею сильний ривок на себе і трохи вгору. Одночасно пірнути під супротивника правим плечем так, щоб воно впилося в нижню частину правої сторони його живота; захопити правою рукою зсередини за підколінний згин праву ногу супротивника і, енергійно підкинувши його тулуб вгору, завести його ноги вправо; коли ноги суперника відійдуть вправо, підкинути їх правим плечем і правою рукою вгору; одночасно, відступаючи лівою ногою вліво-назад, підтягнути противника лівою рукою за його праву руку на себе і вгору, і він впаде всією спиною на хорт. Страхувати падаючого лівою рукою за правий рукав.

Самостраховка: як при падінні перекидом через перегин на лівий бік.

Підготовка до проведення кидка: збивання противника на одну ногу; виклик відставленої ноги противника; заклад і поворот руки супротивника.

Даний варіант кидка через спину можна видозмінити, захоплюючи правою рукою не ноги, а пояс підхопленням рукою. Деякі спортсмени під час відриву противника від хорта підставляють вперед позаду стоячу ногу, і це полегшує підйом противника.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і стегно; за пройму і гомілку; за відворот і стегно.

Комбінації для успішного проведення атаки: від кидка через спину; від вихвата за стегно. Варіанти захистів від кидка: захопити вільну руку; захопити два відвороти хортовки. Контрприйоми проти кидка: зачеп різнойменною гомілкою зовні; важіль ліктя двома ногами. Характерні помилки при проведенні прийому: атакуючий підходить рівно до суперника; недостатньо сильний ривок рукою; скидання суперника з недостатнім розворотом плечима.

2. Переворот через спину захватом різнойменного стегна з падінням (млин з падінням)

«Млин» з падінням дуже зручно виконується кидком із захватом руки та перекатом суперника з плечей по хорту.

Техніка виконання. З однойменної середньої стійки атакуючий захоплює лівою рукою плече правої руки атакovanого зверху за верхню частину, при цьому впирається головою в його праве плече. Сильним ривком за руку на себе атакуючий виводить противника з рівноваги, ліктем лівої руки піднімає трохи вгору його різнойменну руку. Зробивши півоберта ліворуч на носках, атакуючий підсідає під атакovanого, опускається на праве коліно, ставлячи його з внутрішньої сторони однойменної гомілки суперника. Атакуючий намагається підставити плечі під нижню частину тулуба суперника, під його центр ваги, щоб легше виконати прийом, потім ліву ногу залишає на ступні, правою рукою захоплює однойменну ногу суперника, краще всього за нижню частину стегна. Руку й ногу нападник тягне назустріч одна одній, ніби сполучаючи їх на своїх грудях. Потім він разом із суперником нахилиється вліво і починає перекидати його через свої плечі вниз. По ходу проведення прийому разом із сильним і різким нахилом вліво атакуючий стає на коліно лівої ноги, правою ногою сильно штовхається в хорт, допомагаючи перекиду, захоплену руку тягне вниз під себе, притискаючи її до плеча і шиї, правою рукою за захоплене стегно направляє падіння суперника спиною до хорту. Не зупиняючись, він повертається слідом за падаючим супротивником грудьми до хорту, роблячи місцями заключний поштовх правою ногою і переступаючи нею через свою ліву. Захвата при цьому він не відпускає. Далі атакуючий закінчує поворот, відпускає захват ноги, обхоплює правою рукою тулуб суперника зверху і лише після цього піднімає голову, потім, утримуючи за руки і тулуб супротивника, дотискає його на спину. Наприкінці кидкового руху в той момент, коли захопили супротивника за плечі і його ноги тільки відділилися від хорта, потрібно перенести всю свою вагу і підняти суперника на праву ногу. Присідаючи на ній, пропустити вперед під супротивника свою ліву ногу і сісти на ліву сідницю. Лежачи на лівий бік і щільно притискаючи противника руками до своїх плечей, зробити ривок тулубом вліво-вниз, одночасно повертаючи його вліво, і перекинути супротивника через себе. Суперник від цього ривка перекотиться через праве плече на всю спину. При виконанні цього варіанту «млина» можна ставати при підсіданні під супротивника на обидва коліна, однак ставити ближню до нього ногу на ступню буде грубою помилкою, оскільки таке положення ноги полегшує виконання суперником контрприймів із зачепом цієї ноги. Страхувати падаючого лівою рукою за правий рукав хортовки, потрібно послати суперника на м'який перекид так, щоб він не вдарився плечем об хорт; крім того, потрібно притримувати своєю лівою рукою праву руку супротивника і не давати йому обпертися нею на поверхню хорта.

Самостраховка: як при падінні перекидом на лівий бік, тобто як при перекиді зі стійки через праве плече.

Підготовка до проведення кидка: збивання супротивника на одну ногу; виклик відставленої ноги противника; заклад і поворот руки супротивника.

«Млин» з падінням необхідний в тих випадках, коли атакований супротивник робить сильний опір.

3. Переворот через спину зворотнім захватом (зворотний млин)

Переворот через спину зворотнім захватом виконується кидком через плечі із захватом однойменної руки і однойменної ноги. Хортингісти перебувають в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Правою рукою захопити зсередини праве зап'ястя супротивника і поставити свою праву п'яту поблизу його правої ноги. Повернутися вліво по колу, присідаючи, згинаючись і звалюючи суперника на плечі. Лівою рукою захопити зсередини його ліве стегно. Нападник, різко нахиливши тулуб вправо і підкинувши вгору лівою рукою ліву ногу супротивника, зможе кинути його до своєї правої ноги. Страхувати падаючого необхідно, підтримуючи його за праву руку.

Підготовка до проведення кидка: збивання супротивника на одну ногу.

6.13.18. Кидки через груди

Кидками через груди називаються такі кидки, при яких хортингіст підбиває живіт супротивника нижньою частиною свого живота або двома руками підсаджує вгору його груди і живіт і кидає його вправо або вліво через свої груди. Кидки через груди проводяться тільки з падінням.

До арсеналу базової кидкової техніки хортингу включено п'ять різновидів кидків через груди:

- кидок прогином через груди;
- кидок через груди з підсадом стегном зовні;
- бічний кидок через груди;
- задній кидок через груди;
- кидок через груди з партеру.

1. Кидок прогином через груди

Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилився вперед і рухається на атакуючого.

Хортингісти перебувають у різнойменних стійках. Атакуючий захоплює суперника за пояс і різнойменний відворот хортовки.

Техніка виконання. Зробити правою ногою крок вперед і поставити її між ногами супротивника, праву ногу можна ставити зовні і впритул до його лівої ноги. Наблизившись до суперника, підсісти під нього, щільно притиснути його до грудей і відхилитися назад. Сильно прогнувши спину, підбити супротивника животом знизу в його живіт. Потім продовжуючи відхилитися назад і притискати суперника до себе, відірвати його від хорта і, падаючи назад та розвертаючись, кинути суперника спиною на хорт. Падаючи назад, слід зробити різкий поворот тулубом вліво по колу з таким розрахунком, щоб опинитися над супротивником, що впав всією спиною на хорт.

Страховка: не дати супернику упертися правою рукою на хорт, не падати на нього всім тілом в останній стадії прийому.

Самостраховка падаючого: перекид через плече з правого плеча на лівий бік.

Найбільш зручний момент для проведення прийому: супротивник охоплює спину нападника з-під руки.

Підготовки до кидка: збивання на одну ногу; поворот супротивника і виведення відставленої ноги суперника.

Кидок через груди можна використовувати як кидок у відповідь проти кидка через стегно, підхвату або передньої підніжки.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за відворот і пояс; за руку і пояс; за пройму і пояс; в повний обхват тулуба.

Основною комбінацією маскування прийому є його проведення від кидка через стегно.

Варіант захисту: при падінні розвернутися грудьми до атакуючого і виставити ногу.

Контрприйоми проти кидка: підсічка зсередини під п'яту; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу.

Характерні помилки при проведенні кидка: недостатнє підсідання під суперника; при підбиванні атакуючий не відхиляється назад; при падінні немає розвороту грудьми до хорта.

2. Кидок через груди з підсадом стегном зовні

Кидок через груди з підсадом стегном зовні проводиться із швидкісним підбиванням животом тулуба суперника, а стегном – стегна суперника збоку.

Техніка виконання. Початок і закінчення прийому таке ж, як і в основному варіанті кидка через груди. Але крок вперед потрібно робити не правою, а лівою ногою і ставити її слід зовні і поряд з правою ногою супротивника. Під час відриву суперника від хорта перенести вагу тіла на праву ногу і лівим стегном підсадити зовні вгору праве стегно супротивника, прискорюючи тим самим його політ і падіння.

3. Бічний кидок через груди

Хортингісти перед проведенням кидка перебувають в положенні правої стійки.

Техніка виконання. Лівою рукою захопити зовні праве зап'ястя супротивника, а правою-знизу і зсередини підхопити плечову частину його правої руки. Зробити сильний ривок двома руками вправо-вгору вздовж свого тіла. Коли супротивник почне повертатися до атакуючого

правим боком, слід зробити крок лівою ногою вперед, присісти і лівою рукою обхопити його лівий бік з боку спини. Потім провести кидок через груди так, як він описаний в основному варіанті. Під час польоту і падіння супротивника правою рукою захопити під праву руку його ліве плече. В останній момент перед падінням супротивника на спину потрібно прибрати свою ліву руку з-під його спини.

4. Задній кидок через груди

Початок прийому такий же, як і в бічному кидку через груди. Однак ривок за праву руку супротивника треба зробити сильніше, а його самого змусити повернутися спиною до нападника. Лівою рукою обхопити живіт супротивника з його лівого боку і притиснути спину суперника до свого живота. Закінчення прийому таке ж, як і в бічному кидку через груди.

Страховка полягає в тому, щоб не вдарити супротивника головою об поверхню хорта.

Самостраховка: така ж, як при перекиді через ліве плече зі стійки. Задній кидок через груди є гарним контрприйомом у відповідь проти всіх кидків із захватом однієї або двох ніг.

5. Кидок через груди з партеру

Техніка виконання. У момент коли суперник встає на ноги з положення низького партеру, впертися ногою в хорт під його животом і кинути його на спину через груди.

6.13.19. Використання сприятливих моментів у двобої та підготовка до кидків

Коли спортсмен стоїть на хорті, використовуючи ступні або коліна, чи торкається до хорта однією рукою з позиції стоячи на ступнях чи коліні – така фаза двобою називається роботою в стійці. Але коли спортсмен, якому проводиться прийом, торкається хорта ще чим-небудь, окрім своїх ступнів, коліна чи однієї руки, то прийоми з цих положень у хортингу відносяться вже до роботи у партері.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких супротивника з займаного ним положення при боротьбі стоячи скидають в положення партеру.

Хортингіст, який проводить кидок, може сам залишитися стояти на ногах або торкнутися хорта будь-якою частиною свого тіла. Оскільки положення супротивника лежачи на спині – саме малорухливе і, отже, вигідне для застосування нападаючим спортсменом утримань і больових прийомів, то мета кожного кидка – покласти супротивника на спину. При цьому хортингісту, який проводить кидок, завжди вигідніше залишатися зверху суперника.

Але не всі проведені кидки досягають у сутичках наміченої мети. Частина з них не вдається через вмілий опір супротивника, а частина – через помилкові дії виконуючого кидок.

Найбільш вдало виходять такі кидки, які проводяться в ті моменти, коли супротивник виявляється в особливо не вигідних умовах. Кожен хортингіст завжди повинен прагнути використовувати ці моменти.

Основні з них:

а) увага супротивника відвернута від боротьби на хорті (у цю мить можна проводити на ньому будь-який прийом);

б) суперник при боротьбі стоячи виносить проекцію центра ваги тіла за площу опори:

– гнеться вперед (потрібно проводити кидок вперед);

– відводить центр ваги назад і тягне на себе (потрібно виконувати кидок назад);

– переносить центр ваги тіла на одну ногу (потрібно виконувати кидок у бік опорної ноги суперника);

– схрещує ноги (потрібно виконувати кидок у бік попереду стоячої ноги);

– стрибає навколо вас (найбільш сприятливий момент для підсічок).

Для використання перерахованих і багатьох інших сприятливих положень супротивника необхідно заздалегідь підібрати зручні прийоми до кожного такого випадку, а також розвивати в собі швидкість реакції. Але досвідчений супротивник рідко займає ризиковані для нього положення. У цих випадках слід штучно, хоча б на одну мить створити сприятливе для себе положення для виконання кидка суперника. Створення такого сприятливого моменту, при якому супротивник знаходиться в положенні нестійкої рівноваги і не може дати відсіч кидку, називається підготовкою суперника до кидка.

Існують «тривалі підготовки», які цілим рядом дій створюють умови для виконання ряду кидків супротивника, і «короткі підготовки», які за допомогою тільки однієї дії створюють умови для виконання того чи іншого кидка.

Тривалі підготовки

Якщо ви хочете впливати на ноги супротивника, а він стоїть зігнувшись, то, не показуючи йому свого справжнього наміру, зробіть кілька рішучих спроб захопити його за шию для проведення кидків. У відповідь на ваші дії суперник, прибираючи голову, випрямиться і наблизить до вас ноги – тоді можна їх захопити.

Якщо потрібно захопити голову супротивника, а він стоїть прямо і тримає голову далеко від вас, то зробіть кілька нападів на його ноги. Суперник, відставивши ноги подалі від вас, наблизить до вас свою голову – тоді її можна з успіхом захопити.

Якщо ви хочете захопити пояс супротивника, а він згинається і його пояс знаходиться далеко від вас, то нападом на голову супротивника, заставте його випрямитись і виконайте свій задум.

Якщо ви хочете захопити пояс супротивника через його руку або через його плече, а він стоїть прямо, то нападом на його ноги заставте відставити їх подалі від вас. Тоді намагайтеся захопити пояс через плече або руку супротивника, який зігнувся.

Ривками і тягою суперника на себе викличте його опір, для того, щоб він, прагнучи зберегти стійку рівновагу, став у свою чергу тягнути вас на себе. При цьому потрібно бути готовим до захисту від нападу супротивника кидками в бік вашої спини. Після проведення цієї підготовки робіть кидок в напрямку «від себе».

Відтісняючи супротивника від себе, викличте його опір, з тим щоб він, прагнучи зберегти стійку рівновагу, став у свою чергу давати відсіч. При цьому потрібно бути готовим до захисту від нападу суперника кидками в бік ваших грудей. Домігшись, щоб супротивник, протидіючи, почав натискати, виконуйте кидок в напрямку «на себе».

Короткі підготовки

Збивання супротивника на одну ногу

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть правий рукав супротивника, а правою захопіть пройму його різнойменної пахви. У той момент, коли при пересуванні суперник встане на праву ногу, зробіть одночасно з невеликим кроком лівою ногою назад сильний ривок лівою рукою вниз на себе вліво, а правою рукою – на себе вліво і вгору. Напрямок ривка повинен бути продовженням лінії між лівою і правою ступнями супротивника, але праве плече його має спрямовуватися під кутом 45° вниз, а ліве під тим же кутом вгору.

Збивання супротивника на носки

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть правий рукав супротивника, а правою – пояс на його спині під лівою рукою. Двома руками зробіть ривок у напрямку носків суперника і вгору. Щоб точно визначити напрямок ривка, потрібно провести уявну середню лінію між ступнями і від середини її убік носків провести перпендикуляр. Ривок потрібно виконувати в напрямку цього перпендикуляра.

Осаджування супротивника на одну ногу

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть правий рукав супротивника. У той момент, коли супротивник буде опускатися на праву ногу, швидко покладіть передпліччя правої руки зверху на його правий ліктювий згин і всією своєю вагою треба змусити противника перенести його вагу на праву ногу, яку він від несподіваності трохи зігне в коліні.

Осаджування супротивника на дві ноги

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Візьміть рукава супротивника. У той момент, коли він буде опускатися на праву ногу, несподівано зробіть сильний ривок обома руками вниз, направляючи ривок правої руки на ліву п'яту супротивника і, навпаки, ривок лівої руки – на його праву п'яту. У ривок руками необхідно вкласти якомога більше своєї ваги і домагатися не тільки перенесення ваги тіла супротивника на п'яти, а й хоча б невеликого згинання його колін.

Заведення супротивника

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Проведіть захват хортівки на плечах. Лівою рукою потягніть у напрямку правої ступні супротивника, зосередивши на ній його вагу. Правою рукою, наскільки можливо, піднімаючи ліву частину тіла супротивника, опишіть нею дугу вправо, так щоб ноги суперника зображували циркуль, в якому права нога є стрижнем, що повертається навколо своєї осі, а ліва – стрижнем, що описує дугу.

Заведення супротивника на перехрест

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Проведіть захват хортівки на плечах. У той момент, коли супротивник буде ставати на праву ногу, лівою рукою потягніть вниз і трохи вліво, зосереджуючи на правій нозі суперника його вагу. Одночасно з цим правою рукою, намагаючись підняти його ліву половину тіла вгору, заведіть її вліво у бік його спини так, щоб ліва нога супротивника схрестилася ззаду його правої ноги.

Змушування супротивника відставити ногу

Супротивник в лівобічній стійці, а ви у правобічній. Лівою рукою захопіть правий рукав суперника, а правою зробіть спробу захопити його ліву ногу. Коли супротивник, рятуючи свою ліву ногу, буде відставляти її назад і вся вага його тіла буде зосереджена на правій нозі, в цей момент і вигідно на неї нападати.

Поворот супротивника

Спортсмени в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть зовні праве зап'ястя супротивника, а правою рукою знизу плечову частину тієї ж руки. Двома руками зробіть сильний ривок на себе і вправо, змушуючи суперника обернутися до вас спиною. Правою рукою постарайтеся просунути його праве плече якомога більше вправо і вгору. Лівою рукою енергійним ривком направте праве передпліччя супротивника перед собою і відпустіть, для того щоб зробити захват, необхідний для здійснення задуманого кидка.

Припідняття супротивника

Це перевірена підготовка до кидка. Припідняття супротивника тим легше здійснити, чим нижче буде проведений ваш захват і чим коротше відстань, на якій ви знаходитесь у момент піднімання суперника. При підніманні супротивника стежте за тим, щоб не дати йому можливості зачепитися ногами за ваші ноги.

Принцип важеля у боротьбі

При передачі енергії від нападаючого до того, хто захищається, зв'язком між двома масами, виходить потрібна комбінована дія:

- пересування стоп і положення ніг (ухил і місце додатку важеля, навколо якого рухається необхідна сила кидка);
- дія стегон і положення центра ваги (сила обертання і точка опори, навколо якої повертається тіло спортсмена, який захищається);
- дія рук і кистей (тяга або поштовх передають енергію тілу атакуючого хортингіста).

Однієї з цих дій може бути достатньо для проведення кидка, але, якщо передбачається нестійка позиція чи попереднє виведення з рівноваги суперника, то виконуються два або всі три дії в необхідній комбінації. Зважаючи на доцільність та принципи дії, розрізняють деякі різновиди проведення техніки використання важелів: кидки руками; кидки стегном; кидки ногами та з пожертвуванням рухом, де захист свідомо втрачає рівновагу з метою захвату за собою супротивника і його кидка (розрізняють по напрямку вперед і в бік). Якщо важіль встановлений, то атакуючий вже виведений з рівноваги в заданому напрямку, тоді досить останньої фази проведення технічної дії: збільшення первісної нестійкості за рахунок руху центру ваги або позбавлення суперника точки опори (підбиття або підсікання ніг; перекидання його тіла через ногу, поставлену перепоною).

Використовуючи цей принцип, частина сили суперника застосовується для направлення тіла атакуючого спортсмена. Наприклад, кидок через плече, що використовується проти атаки ударом зверху. Спортсмен, який знаходиться в захисті пересувається всередину атаки, підставляючи зігнуту руку під удар, потім виводить суперника з рівноваги вперед і кидає його до своїх ніг підбиваючи його стегна своїм тазом. Досить домогтися тяги, збільшивши нахил, як можна блокувати ногою його праву ногу для того, щоб зробити кидок через плече.

Для досягнення максимального зусилля при виконанні кидка хортингіст має добре знати і використовувати у боротьбі основні принципи важелів у всіх ситуаціях двоюбою.

6.13.20. Методика проведення навчальних сутичок для вдосконалення кидкової техніки

Для вивчення та відпрацювання прийомів кидкової техніки хортингу, а також закріплення їх в навчальних сутичках за методикою хортингу існує певна послідовність збагнення повного розділу, яка включає в себе:

- вивчення теорії прийому;

- випробування кидка;
- багаторазове повторне виконання кидка;
- практичне застосування кидка в навчальних сутичках;
- проведення прийому на змаганнях.

Вивчення теорії прийому. Цей етап характеризується пізнанням теорії, методичних знань, розуміння фаз проведення прийому. Хортингіст має узнати всі принципи проведення кидка: можливі стартові положення, варіанти захватів, комбінації, в яких проводиться кидок. Важлива інформація про можливі контр прийоми та важелі прикладання сили. Під час теоретичного пояснення тренер дає вихованцю поглиблену інформацію про проміжні фази під час проведення кидка: взяття щільного захвата, підворот на кидок, підбив частиною тіла або захват тулуба партнера, фазу виведення з рівноваги або відриву від хорту, скидання або звалювання суперника на підлогу хорта, продовження дій у партері. Для цього тренер для наочності матеріалу може скористатися схемами, показати сам прийом. Всі ці теоретичні знання дадуть змогу хортингістові цілком зрозуміти принцип проведення прийому, підготувати його для практичного відпрацювання та застосування теоретично вивченого кидка.

Випробування кидка. На етапі випробування кидка тренер підбирає хортингісту партнера однакової ваги або легшого, показує необхідний для виконання захват і слідує за проведенням учнем кидка. Спортсмен спочатку проводить прийом повільно, пристосовуючись до положення партнера і практично відчуваючи всі моменти прикладання сили. Також проводиться аналіз фази звалювання партнера на підлогу хорта. Дана фаза дуже важлива при вивченні складних прийомів. Тренеру необхідно показувати практично і одночасно розказувати теорію кидка з метою закріплення знань. Етап випробування кидка може бути коротшим при тому, якщо спортсмен має гарні здібності і є талановитим, але слід не форсувати навчання, тому що саме цей етап дає запам'ятовуючий ефект і всі помилки, які учень зробить під час випробування необхідно відслідковувати та виправити. Етап випробування – це як раз початковий етап, коли новачки першого і другого року навчання проводять час з партнером для підбору своїх зручних прийомів відповідно до конституції тіла.

Багаторазове повторне виконання кидка. Даний етап дає можливість хортингісту завчити прийом до автоматизму. Багаторазове повторення однієї і тієї ж техніки сприяє формуванню рухової навички на підсвідомому рівні. Даний етап – це етап багаторазового повторного виконання одного і того ж кидка по фазах на партнері, що стоїть нерухомо. При такому повторі хортингіст уточнює фази виконання прийому, удосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки. Після визначення способу виведення з рівноваги, входу в прийом, відриву партнера, точки докладання сили для кожного розучуваного прийому, хортингіст починає відпрацьовувати прийом, повторюючи його багато разів на нерухомому партнері. Спочатку прийом виконується в уповільненому темпі, але точно. Поступово темп збільшується. Прийом можна вважати відшліфованим в тому випадку, якщо у хортингіста виробиться автоматичний стійкий рефлекс на якісне проведення кидка. У результаті систематичних тренувань відбувається поступова координація основних елементів прийому, виведення з рівноваги, спрямування зусиль і поворотів. Синхронне виконання цих елементів із зусиллями вибухового характеру забезпечує надійність прийому. Партнер на початку відпрацювання прийому допомагає тому, хто проводить кидок, приймає стійку, зручну для проведення прийому, підказує помилки. На даному етапі підготовки під час тренування не обов'язково падати, іноді після сильних кидків необхідно підстрахуватися в падінні. Існує варіант роботи з партнером, коли прийом відпрацьовується на відносно рухомому партнері, який змушує хортингіста зробити крок вперед, назад, у бік, осаджуючи його назад, уперед, убік. Спочатку прийом також виконується з уповільненою швидкістю, але у відповідності до необхідної амплітуди. Поступово швидкість збільшується. На цьому етапі хортингіст повинен навчитися знаходити найбільш зручний момент і найбільш зручне положення для проведення прийому. Необхідно визначити своє найзручніше положення для проведення кидка. Не тільки на перших етапах освоєння прийому, а й у навчальних сутичках із запрограмованою динамічною ситуацією і у вільних сутичках навик прийому стабілізується тільки через багаторазове повторення прийому. Тренування починається і закінчується повторенням прийомів. При цьому крім відпрацювання прийому в цілому повторюються окремі вузлові елементи прийому й ті елементи, які освоєні слабо. Хортингісти позбавляються від стереотипних або індивідуальних помилок у виконанні прийому.

Практичне застосування кидка в навчальних сутичках. Практичне закріплення напрацьованих рухових навичок відбувається під час проведення навчальних сутичок з різними партнерами. Комплекс технічних дій, що включає такі кидкові елементи хортингу, як виведення з рівноваги, повороти, підвороти, підходи, раціональне використання сил, проведення прийомів тощо, відпрацьований у навчальних сутичках, вдосконалюється у вільному двобої. При проведенні навчальних сутичок необхідно слідкувати за правильністю стійки і природністю рухів. Правильна стійка забезпечує свободу рухів, прояв м'язових зусиль у найліпший час, в необхідний момент. Неправильна стійка сковує хортингіста, він не може реагувати на всі рухи супротивника і реалізувати повністю шанси на перемогу. Під час тренування спортсмени повинні перебувати у вільній стійці, що дозволяє реагувати на будь-які рухи партнера. Іншими словами, стійка повинна бути природною. Навіть при захисті хортингіст повинен не просто вбиратися, а випереджати рухи противника своїми рухами, йти від кидка поворотом, рухами тазу, своєчасно змінювати положення центра ваги, вчасно розслаблятися і напружуватися. Пересування по хорту мають бути невимушеними. При проведенні навчальної сутички хортингіст має можливість перевірити надійність технік, які напрацьовував під час попередніх тренувань. У ці моменти відбувається практичне шліфування коронних прийомів. Необхідно вдосконалювати всі без винятку прийоми. Однак практика показує, що хортингіст, ідеально володіє декількома прийомами особливо успішно та з великою ймовірністю успішного проведення. Така техніка називається коронною. Коронні, прийоми будуть ефективними, якщо хортингіст не копіює прийоми інших спортсменів, а конструює свої, враховуючи власні індивідуальні особливості, анатомічні, морфологічні, фізичні властивості. Коронний прийом формується під впливом супротивників, але найчастіше феномен появи коронних прийомів залежить від обсягу та інтенсивності навантажень. Хортингіст повинен володіти щонайменше двома коронними прийомами. Якщо в конкретно сформованій обстановці сутички не можна провести один коронний прийом, необхідно використовувати інший. Сійко сформований коронний прийом повинен бути варіативно різноманітним, щоб його можна було використовувати на будь-якому супротивнику в будь-якій ситуації. З цієї метою відпрацьовуються різні варіанти поворотів, способів виведення з рівноваги і інших елементів одного і того ж улюбленого прийому. Коронні прийоми мають бути відшліфовані у навчальних сутичках на противниках з різними даними та досвідом. Для цього проводяться сутички з різними супротивниками. Однієї правильної стійки недостатньо для перемоги над суперниками. Різним хортингістам притаманні своя індивідуальна манера і своя стійка, що залежить від росту, ваги, статури спортсмена. Неможливо кидати всіх суперників однаково виконаним прийомом. Необхідно враховувати стійку, положення опорної ноги, манеру виконання прийому, звичні точки докладання сил противника. Щоб уміти проводити сутички з будь-яким суперником, необхідно тренуватися зі спортсменами, які відрізняються за своїми морфологічними, фізичними і іншими якостями. Хортингіст, який ухиляється від проведення навчальних сутичок з незручними для нього партнерами, буде неготовий до випадковостей на змаганнях.

Проведення навчальних сутичок з різними партнерами. При проведенні навчальних сутичок необхідно постійно підбирати різних партнерів. На тренуваннях слід врахувати, що партнери можуть бути однакового рівня підготовки, а також високого та низького рівня підготовки.

Навчальні сутички з партнером рівного рівня підготовки. До тренувань з рівними по силі і техніці партнерами слід ставитися серйозно і викладатися повністю, намагаючись демонструвати свої фізичні та морально-вольові якості. У той же час вільні навчальні сутички не є змагальними, тому не слід вести себе занадто напружено, думаючи тільки про вигреш. Проте слід мати на увазі, що дуже тривале тренування з одним і тим же партнером притупляє реакцію хортингіста.

Навчальні сутички з партнером високого рівня підготовки. Не звертаючи уваги на те, що більш сильний партнер кидає частіше більш слабкого партнера, подолавши почуття боязкості, менш підготовлений хортингіст повинен намагатися кинути сильнішого партнера. Однак у вільному тренуванні цінується не силовий кидок, а кидок технічний, що вийшов в результаті своєчасного, ледве помітного повороту і підворота або виведення з рівноваги. Не слід чекати, коли супротивник зробить помилку. Хортингіст повинен сам створювати сприятливі ситуації для проведення кидків. І після успішно проведеного прийому, й після невдалої спроби він повинен

прийняти правильну атакувальну або захисну стійку. Якщо слабкий партнер після десяти спроб хоча б один раз кине сильнішого партнера, якщо він навчиться захищатися від атакувальних дій більш досвідченого супротивника простим поворотом тулуба, рухами стегна і рук, тренер може вважати, що завдання вільної навчальної сутички з сильним партнером виконано.

Навчальні сутички з партнером високого рівня підготовки. У сутичці з менш підготовленим спортсменом, хортингіст перевіряє швидкість та техніку, не застосовує свої силові якості. Він сполучає свої кидкові технічні дії та пересування з ритмом роботи слабкого, дає йому можливість провести прийом. У роботі зі слабким партнером перевіряються техніка виведення з рівноваги, поворотів і чистота виконання прийому без використання грубої сили. Якщо партнер проводить прийом технічно правильно, не слід переривати його технічну дію глухим захистом або проводити силовий контрприйом. Але якщо сильніший спортсмен встигає реагувати на всі дії слабкішого, в цьому полягає робота над шліфуванням техніки, перевірка реакції та здатність відчувати та випереджати дії партнера.

Проведення прийому на змаганнях. Під час змагального двобою спортсмен виконує прийоми на повну потужність, вкладає сили, реагує на найменші випадки суперника та намагається контратакувати. Реальна змагальна сутичка є іспитом як для хортингіста, так і для тренера. Тренер має змогу побачити всі переваги і недоліки в умінні учня маневрувати, застосовувати тактичні елементи, домашні заготовки, входити у кидок, вести захисні дії у запеклій ситуації двобою. Техніка кидків має гармонійно сполучатися з вольовими якостями, такими як: рішучість при виконанні кидка, цілеспрямованість, наполегливість в атаках, самостійність ведення сутички без підказок тренера. На фоні повного арсеналу мають позитивно виділятися атаки коронними прийомами, а якщо ці коронні заготовки приводять до результативного кидка, то має проводитися аналіз для подальшого відпрацювання та удосконалення ефективної техніки. Під час змагань спортсмен підсвідомо відбирає прийоми, які йому зручні та пасують і у захисті, і в атакувальних діях. Змагальний виступ має підвергнутися повному розбору як позитивних, так і всіх без винятку негативних моментів для уникнення помилок у майбутній змагальній діяльності.

6.14. Методика вивчення форм

Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення двобою з одним або декількома суперниками. Форми (від слова «формувати») сформовані на базі основних стійок, пересува, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчально-тренувальну так і демонстраційну функцію. «Форми», або «формальні вправи», в методиці підготовки хортингістів використовуються як спеціальні комплекси прийомів, що є одним з ключових методів оволодіння майстерністю. Кожна окрема форма являє собою комплекс, призначений для демонстрації і тренування особливих рухів, який включає в себе багато потужних технічних прийомів базової ударної та кидкової техніки хортингу. Це комплекс оборонних і наступальних технік, що виконується проти одного або декількох уявних супротивників в строго встановленій послідовності. Форма з'єднує різні техніки та комбінації, які були створені майстрами для того, щоб послідовники могли користуватися їх особистим досвідом, технікою, менталітетом, серйозно займаючись бойовим мистецтвом. Для розвитку потужності і контролю дихання при виконанні таких технік необхідна наполеглива і стабільна практика. На перший погляд комбінації технічних прийомів деяких форм здаються легкими, однак при навчанні вони виявляються особливо важкими. Вивчення форм дуже корисне в плані чистоти техніки хортингу. Вивчення та відпрацювання форм – це один з кращих способів поліпшення тілесних функцій (сили, швидкості, концентрації свідомості). Виконання форм також дуже важливе з точки зору енергетики людини. У процесі виконання форм відбувається відпрацювання різних завдань: техніки ударів та кидків, блоків і пересувань, прийомів партеру, стійок, дихання, ритмічності, гостроти реакції, точності рухів і багато інших. У форми зібралися різні прийоми як захисту, так і нападу, тому глибоке розуміння сенсу форм має велике значення для їх правильного виконання. Повне володіння будь-якою формою вимагає такої глибини знань і практики у її виконанні, яка дозволяє переходити на наступні ступені майстерності, що дозволяють вивчати більш складні форми. Тому збагнення форми

можливо тільки в ситуації спілкування Вчителя як носія просвітленого знання і учня, спілкування явного чи неявного. Учень повинен намагатися пізнати дух майстра, який створив дану форму, так як у ній є власне життя, і потрібно декілька років, щоб її зрозуміти і нею оволодіти. Форми – це сила, здоров'я та краса відточених рухів. Вони допомагають тренерам приводити базову техніку хортингу до єдиного стилю виконання, тобто – формувати школу. Якщо хортингіст повністю засвоїв один прийом або одну комбінацію прийомів форми, то він обов'язково відкриє для себе його взаємозв'язок з іншими прийомами. Виконання цих формальних вправ удосконалює комбінаційну та базову техніку хортингу, сприяє розвитку почуття простору, поліпшенню периферійного зору і постановці дихального контролю. У той же час форма є технічним мистецтвом виконання основних прийомів хортингу і розглядається в якості системно організованих серій захисту і нападу, виконуваних за заданою симетричною схемою в певній послідовності за умови максимального розумового і фізичного зосередження і спрямовуються проти уявних супротивників (одного або декількох). Результати наполегливих тренувань багатьох поколінь майстрів хортингу підтверджують користь і значення форм. Схеми та комплекси рухів форм створені на базі духовного та емоційного досвіду, накопиченого в чисельних повноконтактних двобоях. Багато в чому завдяки саме формам техніка хортингу зберігається і передається від покоління до покоління. Майстри хортингу завжди надавали і надають вивченню формальних комплексів виняткове значення, оскільки в формах закладені всі основні принципи бойового мистецтва. Хортинг має різні за призначенням форми, захисні та атакуючі, які відображають його особливості. Форми – це, якоюсь мірою, історія хортингу як бойового мистецтва, яке потрібно вміти зрозуміти, щоб осягнути його сутність. В них зібрані воедино прийоми захисту і нападу, тому необхідно ясно зрозуміти сенс кожного руху і виконувати його правильно. Дехто вважає, що можна практикувати тільки двобої, ігноруючи навчання форм. Однак таке обмежене ставлення ніколи не приведе до істинного прогресу в хортингу. За філософією хортингу форми називають «нескінченні скарби», так як розглядають їх як справжні ключі для пізнання. Можна уявити хортинг як початковий шлях, і тоді форми стають важливим засобом підготовки, так як за своєю суттю є не тільки набором різноманітних рухів, але також і генератором певного стану і настрою. Форми додають викладачам хортингу додаткових важелів впливу на процес освоєння учнями техніки і тактики хортингу. Форми є широким полем діяльності для будь-якої людини, незалежно від його фізичного стану, в якому вона може працювати все своє життя. Навчання форм проводиться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки хортингу для запам'ятовування, копіювання та вивчення хортингістами основних базових технік. Принцип навчання хортингу на основі форм полягає в тому, що повторюючи форму багато разів, спортсмен привчає своє тіло до певного способу рухів, які тренуваннями виводить на підсвідомий рівень. Якщо спортсмен попадає в реальну ситуацію двобою, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук та ніг працюють впевнено і самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм. Розібравшись в тому, що ж становить сутність форм, важливо розібратися і в тому, як читати послання попередніх майстрів хортингу. Форми розроблені як технічні комплекси прийомів, які застосовуються під час проведення двобою. Техніка хортингу досить різноманітна. Вона не обмежується тільки базовими одиночними ударами, блоками або кидками. Існують також численні зв'язки з двох, трьох або більше дій. З таких зв'язок і виникли форми хортингу, які вважаються найважливішим елементом підготовки учнів. Кожна з них припускає певну ситуацію, що може скластися під час запеклого двобою, а також вихід з неї. Вивчення форм дозволяє поліпшити розуміння техніки хортингу. Спортсмен, який добре розуміє теорію форм, володіє на високому рівні їх технічними комбінаціями прийомів, може не тільки відбити будь-яку атаку, а й завжди зможе знайти перевагу для себе в будь-якій ситуації двобою, і завжди зможе успішно захистити себе. Регулярні тренування форм сприяють розвитку сили, рухливості, координації, здатності керувати своїм тілом. Тому, розуміння значення всіх рухів в формах з самого початку є важливим елементом їх виконання, так само як і здатність представляти дійсний напад супротивників. Навички, набуті в формах, грають важливу роль у спарингах з реальними супротивниками. У першу чергу форма – це уявний двобій з тінню. За гармонійними і спокійними блокувальними рухами в деяких формах прихований войовничий і лютий дух ударних рухів. Такі форми розвивають навички зміни стійок, роботи тулуба та різних поворотів. Починається форма завжди з вітання, після

якого хортингіст стає в позицію етикету. Потім він починає виконувати послідовність технічних елементів: захисти, атаки, стрибки, удари і їх комбінації в пересуваннях. У моменти найвищої концентрації хортингіст підкреслює свої дії видихом. Потім цей уявний двобій зупиняється і хортингіст повертається в позицію етикету. Велике значення у виконанні форм відводиться загальній динаміці тіла, правильному виконанню технічних прийомів, розумінню сенсу рухів, потужності і концентрації, пересуванням, цілісності і темпу виконання. Звичайно ж форми виконують важливу роль збереження техніки і передачі її учням в незмінному вигляді. Ще одна користь від виконання форм полягає в тому, що регулярно виконуючи форми, хортингіст підтримує в тонусі м'язи, оскільки, якщо займатися тільки відпрацюванням ударів по мішках або проводити двобої, легко втратити деякі напрацьовані раніше якості, наприклад, вміння легко пересуватися або швидко змінювати рівні ударних атак. Форми – це комплексний вид тренування: робота над гнучкістю збільшує рухливість суглобів, еластичність м'язів і зв'язок, відпрацювання стійок і позицій збільшує силу м'язів і кровопостачання ніг, розвантажуючи тим самим серцево-судинну систему. Бойова стійка вимагає особливої постановки тулуба, правильної постави, техніка ударів і захистів руками та ногами узгоджена з диханням, і самі дихальні вправи сприяють гарній роботі дихальної системи, збільшують легеневий альвеолярний запас – активний об'єм легенів, сприяють кращому кровотворенню. Буває так, що у вправах після стрибка і швидких рухів необхідно на мить зосередитися в якій-небудь стійці або нанести удар ногою з позиції рівноваги: ці та інші прийоми сприяють розвитку нервової системи і рухової моторики хортингіста. У цілому, виховуються такі фізичні якості як: гнучкість, сила (особливо – вибухова сила), швидкісна і загальна витривалість, спритність. Хортингіста, який займається формами відрізняє швидкість реакції і швидкість прийняття рішень, а також цілеспрямованість та інші морально-вольові якості. Система навчання містить чітке розмежування технічної складності і тимчасових обмежень формальних комплексів. Форми хортингу засновані на реальних бойових прийомах і багаторічному досвіді майстрів – цей досвід перевірений безліччю спортивних змагань та життєвих сутичок. Займаючись кілька років спортсмен цілком зможе постояти за себе, не дати в образу своїх товаришів. Друга захисна та друга атаквальна форма – ось єдине, що може бути достатньо людині для захисту від нападу, якщо тільки виконувати їх чітко і довести до автоматизму. Тоді інші форми служитимуть лише для розширення пізнання і для порівняння. Яким би не був великим і багатим ваш досвід в області формальних вправ, він даремний без належної глибини знань. Скільки б людина не вивчила форм, якщо тренування в них недостатнє та поверхове, вони навряд чи стануть в нагоді. Якщо правильно відпрацьовані ці дві форми, і коли прийде час їх застосувати, то незалежно від свідомості хортингіста, вони опиняться ефективні понад всякі очікування. Під час вивчення форм також практикується особлива техніка погляду, він має бути максимально сконцентрованим та рішучим. Спортсмен, виконуючи форму, повинен виявляти високий рівень сили і техніки, рішучість та відвагу – те, що називають – дух. Форми розвивають багато якостей, що сприяють формуванню певних навичок вільного двобою та засвоєнню базової техніки, а саме:

- почуття простору і ритму;
- можливість тренуватися без партнера;
- напрацювання нових прийомів та їх комбінацій.

Форми також надають можливість повторювати комбінації технік, що рідко зустрічаються в комплексі базової підготовки, або прийоми, що не зустрічаються у практиці тренувань, але відкривають нові можливості у практиці двобою. Іноді форма служить джерелом інформації та тренуванням прийомів, небезпечних для відпрацювання їх з партнером через високу ступінь ймовірності травмування. Кожна форма володіє певною інформацією, що фахівцями вважається притаманною тільки їй. Однак певною мірою всі форми пов'язані між собою. У формі потрібно завжди зуміти сконцентруватися і підтримувати свою внутрішню енергію до кінця, до останнього руху форми зберегти ясний розум і витримку, спокій. Необхідно навчитися координувати дух і силу в кожному русі з ритмом власного дихання. Концентрація внутрішньої енергії людини в області живота, де це найбільш ефективно, дає можливість розслабити тіло і звільнити дух. Потрібно із задоволенням та сенсом прожити цю хвилину і відчувати кожну виконувану техніку.

Оскільки форми є одним з ефективних методів освоєння бойової техніки і доведення її до автоматизму в екстремальних умовах, коли технічні дії виконуються на рівні підсвідомості, то

багаторазове повторення – єдиний спосіб доведення бойового арсеналу до високого рівня якості і швидкості виконання. Тому необхідно залучати до вивчення та виконання в хортингу якомога більше число форм за умови збереження знань з усіх форм. Чим більше кількість вивчених комбінацій прийомів, вивчених у формах, тим ширше арсенал практичних бойових дій.

Вивчення форм здійснюється поетапно. Існують форми для початківців, де всі рухи гранично прості та зрозумілі. Для підготовлених хортингістів, коли вже необхідно виконувати більш складні технічні елементи та їх сполуки, тобто вже потрібно удосконалювати свою індивідуальну техніку, існують ускладнені форми. І, нарешті, вищі форми, до яких підходять тільки після довгих років навчання, так як їх рухи вже мають високі технічні характеристики і наповнені глибоким внутрішнім змістом. Це найцікавіший рівень, тут кожен прийом має свій власний неповторний сенс, кожна комбінація має практичне значення. Для усвідомленого виконання таких форм необхідні довгі роки наполегливих тренувань. Чисто формальне виконання рухів такої форми без внутрішнього змісту не дає ніякого ефекту. Кожна форма починається зі спеціальної дії: захисні форми починаються відкроком назад та блокуванням, після чого йде подальший удар, а атакувальні форми починаються кроком вперед з нанесенням удару, чим підкреслюється прикладний характер хортингу, що ґрунтується не на агресивних почуттях, а на умінні володіти собою. Всі форми засновані на головних методичних принципах хортингу: чергування м'якого і жорсткого, швидкого і повільного, розслаблення і концентрації. Запорукою успішного виконання форми служать чіткий ритм, відчуття дистанції, відчуття часу, правильне дихання. Всі рухи повинні виконуватися в точній відповідності з каноном у пересуваннях за певною схемою. Закінчується форма, як правило, в тому ж місці, де й починалася.

Кожна форма:

- починається і закінчується поклоном стоячи;
- починається і закінчується орієнтовно в одному і тім же місці;
- має моменти розслаблення та моменти найпотужнішого вивільнення фізичної та ментальної енергії;
- має регламентовану кількість рухів і їх послідовність (змінювати і пропускати які забороняється), а також певну кількість часу на її виконання.

Форми виступають як найтипівіший приклад одночасного фізичного і медитативного тренування. Вони можуть служити головним засобом досягнення того вищого рівня в бойовому мистецтві хортинг, на якому ефективність в двобой є лише часткою самопізнання. Кожна форма розрахована строго на певну учнівську або майстерську аудиторію вихованців і складається не тільки з набору техніки, але також містить певні психофізичні, енергетичні якості та принципи для поетапного розвитку людини.

Схема форм, за якою виконуються всі без винятку форми хортингу, випливає з необхідності навчити учнів працювати в усі чотири сторони: вперед, назад, вліво і вправо. Таким чином послідовність виконання прийомів, що сформовані у комплекси – бойові реальні зв'язки, спеціально відібрані за принципом зручності виконання та практичності використання, відбувається на чотири напрямки: спочатку вперед, потім після розвороту – назад, потім із поворотом вліво, і останній напрямок – з розворотом назад, тобто вправо. Напрямок відповідно до схеми хортингу від початку до розвороту або від одного повороту до іншого називається комбінаційною лінією. Таким чином усі форми мають чотири комбінаційні лінії: перша – вперед, друга – назад, третя – вліво, четверта – вправо. Місце закінчення форми приблизно припадає на місце її початку. Захисні форми передають миролюбний характер хортингу: всі вони починаються з відходу правою ногою назад з блоком, а також передають спроможність та рішучість хортингу успішно захиститися після нападу супротивника. Атакувальні форми передають прикладний характер хортингу, уміння та цілеспрямованість нападальної функції: всі вони починаються з кроку лівою ногою вперед з ударом та продовженням атаки ефективною комбінацією атакувальних засобів – ударів руками, ногами, роботи тулубом. Основний принцип виконання всіх технічних елементів, з яких складаються дії форм – використання інерції тіла та застосування при ударах та блоках маси тіла людини як енергетичного посилювача рухів, а також гармонійне узгодження кінцівок і тулуба при виконанні комбінацій прийомів.

Основні вимоги до виконання форм. Повне володіння формою характеризується тією глибиною знань і практичного досвіду в її освоєнні, що дозволяє піднятися на наступний

щабель майстерності, для початку вивчення більш високої за технікою виконання і складною формою, і включає в себе такі вимоги, як: чітке і правильне виконання всіх елементів форми; контроль постави з дотриманням правильних стійок і пересувань тіла у використовуваному просторі; правильне використання принципів дихання, стиснення і розширення, напруги і розслаблення, вміння опускати центр ваги і працювати з концентрацією фізичної потужності; постійне збереження граничної концентрації уваги на візуалізованому противникові, передача бойового духу даної форми й потужна концентрація зусилля в кінцевих фазах ударів; дотримання правильного ритму в формі і кількості часу, необхідного для виконання певних технік; володіння термінологією кожного руху, що використовується в формі, а також його практичне і бойове застосування в двобої; уміння виконувати форму в ускладнених умовах. Тільки при виконанні всіх перерахованих вище вимог можна переходити до вивчення і практики наступної форми.

6.14.1. Перелік і класифікація форм

В хортингу існує 12 форм. По змісту використання всі форми поділяються на захисні та атакувальні. Всього існує 6 захисних і 6 атакувальних форм.

Кожна форма хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви і призначення (наприклад – «М-а» – майстерська атакувальна), та порядковий номер від 1 до 12, яким вона позначається у методиці тренування або положеннях про проведення змагання.

Кваліфікаційне поділення форм по розділах: прості базові, складні базові і вищі форми:

Розділ «Прості базові форми» має шість форм (3 захисні і 3 атакувальні):

1. Форма «Перша захисна» /1-з/.
2. Форма «Перша атакувальна» /1-а/.
3. Форма «Друга захисна» /2-з/.
4. Форма «Друга атакувальна» /2-а/.
5. Форма «Третя захисна» /3-з/.
6. Форма «Третя атакувальна» /3-а/.

Розділ «Складні базові форми» має чотири форми (2 інструкторські і 2 майстерські):

7. Форма «Інструкторська захисна» /І-з/.
8. Форма «Інструкторська атакувальна» /І-а/.
9. Форма «Майстерська захисна» /М-з/.
10. Форма «Майстерська атакувальна» /М-а/.

Розділ «Вищі форми» має дві форми:

11. Форма «Вища захисна» /В-з/.
12. Форма «Вища атакувальна» /В-а/.

Всі навчальні форми хортингу розроблені відповідно до «Міжнародної кваліфікаційної програми хортингу» виконуються в бойовій стійці, а при пересування використовуються базові повороти та перехідні стійки. В практиці тренувань форми виконуються під рахунок та самостійно, і всі вони починаються з основної стійки етикету та закінчуються також основною стійкою етикету. Захисні форми починаються кроком правої ноги назад з блоком. Атакувальні форми починаються кроком лівої ноги вперед з ударом.

Форми поділяються на ударні та ударно-кидкові.

Ударні форми – це форми, що виконуються без асистента, тобто вони сформовані з елементів захисту і атаки, які можна демонструвати самостійно без партнера. Загальна кількість ударних форм – 8 форм. До таких форм відносяться:

1. Форма «Перша захисна» /1-з/.
2. Форма «Перша атакувальна» /1-а/.
3. Форма «Друга захисна» /2-з/.
4. Форма «Друга атакувальна» /2-а/.
5. Форма «Третя захисна» /3-з/.
6. Форма «Третя атакувальна» /3-а/.
7. Форма «Інструкторська захисна» /І-з/.
8. Форма «Інструкторська атакувальна» /І-а/.

Ударно-кидкові форми – це форми, при виконанні яких застосовується асистент, тобто у форми включена кидкова техніка. Всього існує 4 ударно-кидкові форми. До ударно-кидкових форм відносяться:

9. Форма «Майстерська захисна» /М-з/.

10. Форма «Майстерська атакувальна» /М-а/.

11. Форма «Вища захисна» /В-з/.

12. Форма «Вища атакувальна» /В-а/.

Ударно-кидкові форми сформовані на основі інструкторських форм, тобто виконується вся послідовність комбінацій прийомів ударної техніки як у інструкторській захисній та атакувальній формах, але наприкінці комбінаційних ліній додається певна кидкова техніка.

В майстерську захисну форму введене виконання кидків без падіння таких як: перша комбінаційна лінія – кидок через стегно; друга – кидок переверотом через плечі «млин»; третя – кидок бічним переверотом; четверта – кидок захватом обох ніг.

В майстерську атакувальну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків з падінням та подальшим проведенням утримання таких як: перша комбінаційна лінія – кидок через стегно утримання висідом; друга – кидок переверотом через плечі «млин» утримання поперек; третя – кидок бічним переверотом утримання захватом шиї і дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг); четверта – кидок захватом обох ніг утримання зверху.

У вищу захисну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків з падінням та подальшим проведенням утримання таких як: перша комбінаційна лінія – задня підніжка утримання захватом шиї і дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг); друга – кидок через спину утримання збоку висідом; третя – відхват опорної ноги зсередини утримання зверху; четверта – кидок через груди утримання зі сторони голови (діагональ зі сторони голови).

У вищу атакувальну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків з падінням та подальшим проведенням больового або задушливого прийому таких як: перша комбінаційна лінія – задня підніжка важіль ліктя; друга – кидок через спину важіль руки між ногами; третя – відхват опорної ноги зсередини защемлення ахілового сухожилля; четверта – кидок через груди задушливий прийом з-за спини.

Ударно-кидкові форми можуть виконуватися з двома чи з чотирма асистентами.

При виконання ударно-кидкової форми з двома асистентами використовується така послідовність:

- наприкінці першої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на першому асистенті;
- наприкінці другої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на другому асистенті;
- наприкінці третьої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на першому асистенті;
- наприкінці четвертої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на другому асистенті.

Асистенту необхідно швидко підходити до хортингіста, відразу наносити обумовлений удар, і після падіння швидко перейти до необхідного напрямку, де буде відбуватися наступний прийом. Після участі у кидковій комбінації асистенту необхідно відійти на дистанцію 5 м від місця виконання форми, щоб не заважати виконанню.

При виконання ударно-кидкової форми з чотирма асистентами використовується така послідовність:

- наприкінці першої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на першому асистенті;
- наприкінці другої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на другому асистенті;
- наприкінці третьої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на третьому асистенті;
- наприкінці четвертої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на четвертому асистенті.

Асистентам необхідно швидко підходити до хортингіста, відразу наносити обумовлений удар, і після падіння та закінчення показу прийому партеру швидко відійти на дистанцію 5 м від місця виконання форми, щоб не заважати виконанню.

Всі форми хортингу від початкових до вищих сформовані за принципом поступового зростання складності виконання та широко охоплюють весь технічний арсенал ефективних прийомів базової техніки хортингу, що застосовуються у двобої в стійці та сутичках партеру.

6.14.2. Методика навчання простим базовим формам

В програмі кожного учнівського рівня включено одну захисну та одну атакувальну форму. Кожний наступний рівень хортингу додає 8 рахунків у послідовності виконання елементів форми.

Початкові навчальні форми першого учнівського рівня (синій відмітний колір) виконуються на 8 рахунків.

Навчальні форми другого учнівського рівня (жовтий відмітний колір) виконуються на 16 рахунків.

Навчальні форми третього учнівського рівня (зелений відмітний колір) виконуються на 24 рахунки.

Цифрами позначається рахунок. Кожний рахунок в учнівських формах починається з правильно сформованої бойової стійки (стартове положення розроблених спарингових комбінацій, з яких складаються всі навчальні форми хортингу).

Під час тренування простих базових форм необхідна повна концентрація. Тобто, розум не повинен бути зайнятий ні чим більше, навіть іншими аспектами хортингу, і сконцентрований тільки на виконанні даного формального комплексу вправ. При виконанні форм потрібно завжди бути сконцентрованим і підтримувати свою внутрішню енергію до кінця, до останнього руху в формі, зберігаючи ясний розум, витримку і спокій. Необхідно навчитися координувати дух і силу в кожному русі з ритмом власного дихання. Концентрація дихання в області живота дає можливість розслабити тіло і звільнити психіку. Потрібно відчувати кожну виконувану техніку. Вивчення форм – складний і довгий процес. Він поділяється на такі етапи:

- вивчення окремої техніки;
- вивчення та напрацювання окремих елементів форми;
- вивчення та відпрацювання окремих зв'язок;
- виконання всієї форми по елементах;
- вивчення та напрацювання ситуацій двоюбою, в яких застосовується певна комбінація прийомів;
- багаторазове виконання всієї форми з правильним ритмом, диханням, за певний час.

Після того, як форму вивчено, настає час для її осмислення та напрацювання. Найкраще починати з вивчення простих форм у складі групи, і щоб хто-небудь подавав команди. Потрібно повторювати форму багато разів без перерви. Учень не зможе постійно використовувати пам'ять, запам'ятовувати послідовність кроків та рухів, але не треба на це й сподіватися. При цьому учень повинен наполегливо тренуватися в групі, дивитися навколо – хто як виконує форму, не піклуючись про те, слухняне тіло чи ні, а просто тренуватися напружено. Фізична пам'ять прийде сама собою, м'язи та кістки скелета сформують для себе всі рухи автоматично. Таке тренування підійде дорослим спортсменам та людям літнього віку.

Що стосується молодих людей, наділених великою силою і енергією, то після багаторазових повторень форми таким способом вони будуть виснажені, оскільки для організму людини існує фізіологічна межа. Продовжуючи тренування, вони втомляться ще більше, до такого ступеня, що не зможуть більше напружено стояти, стануть часто і важко дихати, а погляд у них затуманиться та розбалансується. Але вони не повинні припиняти тренування. Продовжуючи виконувати форму в цьому стані, вони стануть рухатися автоматично і не зможуть вкладати в свої рухи ніяку силу. Попросту кажучи, вони не зможуть більше чітко контролювати те, що роблять.

На цій стадії вони помітять, що їх рухи стали м'якими і природними. Розум став непотрібний, а всі рухи тепер контролює саме тіло. Але навіть тоді, коли вони почують команду тренера, будуть реагувати на неї необхідним чином, хоча не обов'язково на фізичному рівні. У той же самий час вони зможуть досягнути зв'язок між собою і тренером, що подає команди, і зв'язок між розумом і тілом. Рухи тіла і потік відчуттів спочатку будуть здаватися дуже дивними, але потім виконавці заспокояться і, зрештою, прийдуть в стан повного спокою і концентрації. Дихання стане рівним, незважаючи на енергійність рухів. Звичайно, новачок не зможе виконати таку наполегливу тренувальну роботу. Тільки після довгої практики учень поступово підійде до такого стану. Тільки коли його тіло буде якісно натреноване, він зможе дійти при виконанні форм до рівня підсвідомості. Не треба обмежувати використання своєї сили лише нижчим рівнем, бо ніхто до кінця не знає свою фізичну силу і здібності. Учень буде думати, що не зможе продовжувати виконання у такому темпі, але, врешті-решт,

дивлячись на всю групу зрозуміє невичерпність енергії тіла і розуму. Учень навчиться кидати виклик цій енергії терплячості до тих пір, поки справді вже не зможе правильно виконувати прийоми. Під час тренування такого типу всі рухи повинні бути дуже швидкими, наприклад, потрібно виконати форму за декілька секунд. Але є й інший варіант тренування, який можна порекомендувати, це виконання форми за подовжений час, не припиняючи руху. Це виявиться більш важким, ніж виконати форму швидко. Все, що потрібно розуміти та пам'ятати, так це те, що цілеспрямований учень кидає виклик невідомому світу, світу тренування, для якого його сьогоднішній рівень знань недостатній. Він повинен тренуватися до тих пір, поки його тіло саме все не зрозуміє. Це і є справжнє практичне тренування. Не потрібно думати про практику форм хортингу, ніби це сутичка з ворогом, але потрібно кидати виклик межах своєї власної сили. До цих вимог приєднується цілий ряд досвідчених майстрів хортингу. Краще вчити одну форму, ніж безліч, причому варто повторити її сотні разів – і всі питання щодо правильності комбінацій будуть зняті, правильне розуміння прийде саме. Організм учня сам підбере всі раціональні зерна специфіки поєднання блоків, ударів, пересувань та кидків.

6.14.3. Перша захисна форма

Форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/ у процесі навчання може виконуватися під рахунок і самостійно. Вона відноситься до початкового рівня навчання, і саме цю форму використовують тренери хортингу для початку навчання розділу форм. Часто буває, що це перша форма, яку учень вчить у своєму житті. У кваліфікаційній програмі дана форма здається на перший учнівський рівень (синій відмітний колір) – групи початкової підготовки та попередньої базової підготовки. У форму включені прості комбінації верхнього і нижнього блоку з відповіддю прямим ударом рукою. Це перше, що необхідно знати початківцю-хортингісту для життя – як захиститися від прямого удару в обличчя, й чим відповісти. А також, як розвернутися при нападі ззаду, зліва та з правого боку. Дуже часто на тренуваннях застосовується метод колективного синхронного виконання першої захисної форми всією групою вихованців для того, щоб учні під час навчання мали змогу дивитися навколо, як роблять рухи інші учні, які стоять поряд. Від цього збільшується інтерес у дітей та ймовірність скорішого вивчення схеми форми та послідовності кроків при таких коротких пересуваннях.

Дана форма виконується на 8 рахунків.

Послідовність рухів першої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній блок рукою, лівий нижній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
2. Поворот на 180° – правобічна стійка.
3. Правий верхній блок рукою, правий нижній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.
5. Правий верхній блок рукою, правий нижній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.
7. Лівий верхній блок рукою, лівий нижній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.4. Перша атаквальна форма

Форма «Перша атаквальна» /1-а/ – в міжнародній практиці позначається як «First Attacking Form» /1-a/. Вона, як і усі форми, може виконуватися під рахунок і самостійно. Групове виконання форми відбувається у стройовій коробці, при чому звертається увага на взаємодію вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання. Форма складена з простої ефективної атаквальної комбінації: два прямі удари руками та прямий удар ногою. Цю початкову комбінацію учні швидко вивчають та завдяки її зручності часто застосовують.

Дана форма виконується на 8 рахунків.

Послідовність рухів першої атакуючої форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівобічна стійка).
2. Поворот на 180° – правобічна стійка.
3. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правобічна стійка).
4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.
5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (правобічна стійка).
6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.
7. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад в попереднє положення (лівобічна стійка).
8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.5. Друга захисна форма

Форма «Друга захисна» /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, може виконуватися під рахунок і без рахунку самостійно від початку до кінця. За кваліфікаційною програмою хортингу вона вивчається на другий учнівський рівень (жовтий відмітний колір) – групи спеціальної базової підготовки. Загальна схема другої захисної форми при всій індивідуальності техніки учнів залишається незмінною. Дана форма часто є першою з інтересних форм, що викладаються новачкам. Це призводить до думки у деяких, що вона – це виключно ввідна форма, якою повинні займатися виключно діти і молодші учні, що прийоми, що містяться в формі неефективні. Однак, це короткозорий погляд. Проаналізувавши всю повністю форму можна побачити її логіку: форма містить елементарні і нехитрі прийоми контакту кінцівками, властиві початковій фазі навчання, але має кілька більш складних прийомів, які включають протидію всім ударам в тулуб. Тому, можна сказати, що форма містить достатню кількість прийомів, щоб вміти створити належний опір. На додаток до головної серії блоків є удари ногою збоку в голову, що призначено для більш складних випадків, що виникають в двобої. При цьому, завдання форми не повинні автоматично асоціюватися з завданнями двобою, вирішенню яких, присвячені спеціальні просунуті форми цього ж розділу – третя захисна та третя атакуюча. Дана форма ґрунтується на методах і поняттях, введених в перших двох початкових формах. У цілому, форма вводить трохи більш розгорнуті ідеї і прийоми, включаючи те, як ці прийоми можуть використовуватися в комбінаціях. Використання швидкісних ударів рукою знизу наприкінці комбінацій прийомів розвиває ці ідеї ще далі, що виражається в ефективних контрдіях.

Групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання комплексу прийомів.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
2. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).
3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

6. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.6. Друга атаквальна форма

Вивчення другої атаквальної форми хортингу починається з вивчення схеми, послідовності кроків, теоретичних відомостей щодо використаних у формі прийомів та комбінацій.

Форма «Друга атаквальна» /2-a/ – «Second Attacking Form» /2-a/ виконується під рахунок і самостійно. Для вивчення вихованцями другої атаквальної форми навчальний процес розбивається на етапи:

1. Вивчення базової техніки хортингу, що застосовується у формі: прямі удари руками та удари знизу, бічні удари та удари назад ногами із розворотом, послідовність пересувань.

2. Робота над м'язовою пам'яттю вихованців, заучити форму від початку до кінця під рахунок.

3. Підвищення якості виконання вправ та комбінацій техніки, складеної у форму.

Тривалість кожної частини заняття з вивчення форми педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та вихованцями. Орієнтовно за часом заняття можна поділити на три рівні частини: вивчення теорії, освоєння послідовності рухів, доведення дій до автоматизму багаторазовим повторенням всією групою під рахунок та самостійно.

Вправи на вивчення базової техніки спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи рук, тулуба, після цього – елементи пересувань, кроковий комплекс нового матеріалу форми. Далі вивчаються і відпрацьовуються елементи або рухи складної техніки форми (наприклад: розворот перед ударом ногою), побудовані на рухових деталях всього тіла тощо.

Перш ніж приступити до вивчення навчального матеріалу форми, педагог розповідає вихованцям про корисність занять розділом «форма», мету виникнення даної форми та бойову культуру народу, особливості виконання другої атаквальної форми хортингу.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої атаквальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в голову, крок правою

вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя – (правобічна стійка).

14. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.7. Третя захисна форма

Форма «Третя захисна» /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/ може проводитися під рахунок і самостійно. Вона здається при атестації на третій учнівський рівень (зелений відмітний колір), що у хортингу позначається як рівень помічника інструктора – групи індивідуальної підготовки.

Третя захисна форма насправді являє собою послідовну систему вивчення методів двобою. Форма починається з відходу назад та блоку долонею. Тобто, у цій формі зібрані більш складні елементи захисту і атаки. На відміну від попередніх форм, дана форма ускладнена, у неї включений верхній та нижній долонні блоки, бічні удари руками, зворотно кругові удари ногами. Ці елементи ефективно входять до серійних комбінацій прийомів. Одна з найважливіших цілей хортингу, закінчити двобій якомога швидше, щоб він не перетворився на затяжне протистояння. Тому, важливо розуміти і знати загальні принципи, а також відповідні прийоми захисту на найперших етапах розгортання двобою. Саме з цієї ідеї виходить створення форми. Форма вчить закінчувати захист ефективним бічним ударом рукою в голову, використовуючи інерцію

маси тіла. Після оволодіння навичками і методами даної форми, тобто – закінчення конфліктів у початковій їх фазі, можна, нарешті, переходити до подальших поглиблених і специфічних прийомів ведення двоюбою. Форма, таким чином, є основою, базисом для того, щоб спираючись на неї йти далі до вивчення третьої атакуючої форми.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

3. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

9. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в рукою підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

16. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.
19. Лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
20. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
21. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).
22. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.
- Основна стійка етикету.

6.14.8. Третя атаквальна форма

Вивчення третьої атаквальної форми хортингу передбачає енергетичні швидкі переходи з дарами та виконання ударів ногою в стрибку. Форма «Третя атаквальна» /3-a/ – «Third Attacking Form» /3-a/ може виконуватися під рахунок і самостійно. В форму включені атаквальні серії ударів руками: прямий – прямий, знизу, бічний; удари ногами в стрибку – коліном та бічний. Всі комбінації ударів закінчуються ефективним бічним ударом рукою в голову. Дана форма вимагає навичок стрибучості та координації при виконанні удару коліном в голову в стрибку та бічного удару ногою з розворотом через спину у стрибку після виконання зовнішнього блоку гомілкою. Дані складнокоординаційні елементи сприяють розвиненню в учнів відчуття дистанції, координації, та взагалі такої важливої фізичної якості, як спритність. Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої атаквальної форми

- Основна стійка етикету.
1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).
2. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).
3. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
4. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
6. Поворот на 180° – правобічна стійка.
7. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

8. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

9. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

14. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

15. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

20. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий бічний удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

22. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.9. Методика навчання складним базовим формам

Форми викладацького рівня: інструкторська захисна та інструкторська атакувальна виконуються на 32 рахунки, майстерська захисна та майстерська атакувальна – на 36 рахунків.

Інструкторська захисна форма вивчається у певній послідовності. Під час практичних занять учні поступово знайомляться з структурою форми, схемою кроків та пересувань,

послідовністю виконання захисних та атакуючих дій, імітаційної техніки блоків та ударів. Теоретична інформація подається під час практичного вивчення рухів. Техніка виконання елементів відпрацьовується за рахунок багаторазових повторень та коригування правильності виконання. Після вивчення форми індивідуально, учні вишиковуються у стройову коробку та виконують вправу груповим методом під рахунок та самостійно.

Програма передбачає вивчення лексичної термінології різних елементів хортингу, з яких складається третя захисна форма (з перевагою захисних рухів), елементів практичного двобою, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів – найвідповідальніша частина заняття. Виконання форми повністю можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над окремими елементами вирішуються нові завдання: вихованцям прищеплюються навички блокування ударів долонею, синхронного виконання рухів при колективному виконанні, а також технічна виразність виконання захисних дій: блок-удар, їх взаємозастосування. До елементів захисту, що використовуються у формі, відносяться також фрагменти пересувань та робота тулубом – уклони, нирки тощо.

Також дуже необхідно слідкувати за дихальним режимом.

Складні базові форми в практиці тренувань застосовують для:

- вдосконалення техніки;
- вдосконалення зв'язок та комбінацій прийомів;
- вдосконалення почуття часу і ритму;
- правильності та ефективності рухів.

Завдяки належній бойовій підготовці, учень цього рівня спочатку вчиться правильно використовувати своє тіло, за допомогою вправ і тренувань техніки форм. Пізніше він починає усвідомлювати істинний сенс своєї підготовки і використовує розуміння прикладного характеру форм, історії, а також психологічних та філософських аспектів форм для розвитку розуму. Дух розвивається набагато пізніше в перебігу життя, і усвідомити це можуть лише ті, хто досяг певних вершини.

Етапи вивчення та напрацювання складних базових форм:

- теоретичне навчання термінології техніки, використовуваної в формах;
- вивчення та напрацювання окремих елементів форми;
- вивчення і відпрацювання окремих зв'язок та комбінацій прийомів;
- багаторазове виконання форми по частинах та цілком;
- вивчення та напрацювання прикладних елементів двобою, застосовуваних у формі;
- контрольне та змагальне виконання форми з правильним ритмом, диханням, за встановлений час.

При виконанні форми, учень повинен зберігати почуття реальності, представляючи різні спільні атаки численних супротивників. І навпаки, під час проведення двобоїв учень повинен представити та проводити комбінації прийомів, які до автоматизму напрацював виконуючи форми, і намагатися виконувати кожний захист і атаку чітко. Кожна техніка має бути заздалегідь обдумана, майстерність учнем може бути досягнута тільки після того, як у нього буде розвинена необхідна швидкість проведення прийомів. Систематичне, регулярне і осмислене виконання складних базових форм сприяє розвитку почуття простору, дозволяє поліпшити бічний зір, шліфує канонічну техніку хортингу, впливає на рівень психологічної підготовки, дає можливість відпрацьовувати техніку, яку з партнером відпрацьовувати небезпечно.

Величезне значення в складних базових формах мають моменти переходу від однієї позиції до іншої, на що часто учні не звертають належної уваги. А саме в цих переходах і закладена техніка і тактика двобою. Часто учні не розуміють, що перехід від захисту до атаки є головним показником динаміки двобою. У формах особлива увага приділяється правильному диханню. І це не випадково, тому що загальновизнано, що саме дихання є справжнім секретом енергозберігальної роботи під час єдиноборства. У формах зібрана воедино тактика і вся техніка захисту і нападу в явному або в неявному вигляді. Тому необхідно ясно розуміти сенс кожного руху і виконувати його правильно. Дехто вважає, що можна практикувати тільки вільний двобій, ігноруючи форми. Однак таке ставлення ніколи не приведе до істинного прогресу в хортингу. Справа в тому, що техніка нападу і захисту має тисячі варіантів, і на тренуваннях, а тим більше в сутичках всі випробувати неможливо. Тому тим, хто хоче навчитися битися зі слабким супротивником, нема чого шукати в хортингу – для цього є більш прості способи. Методи навчання складним базовим формам зорієнтовані

на надмірний розвиток спеціальних психофізичних якостей, притаманних комплексному виду спорту хортинг, і навіть вимогам конкретних правил змагань розділу «двобій». У двобойі важливо не програти сутичку: нейтралізувати супротивника, нехай навіть нестандартною індивідуальною технікою, а не показати красиву техніку і бути переможеним. Усі методи навчання складним базовим формам надмірно заохочують і виховують не просто амбітність і агресивність, що потім проявляється не тільки під час змагань, а й за його межами, а впевнену і спокійну поведінку. Метод, що використовується при вивченні форм, гармонійно поєднує в собі і психофізичну, і моральну підготовку. Раціональне поєднання агресивності й чемності розвиває високі моральні якості і загострене почуття справедливості, що призводить до виховання людини добре розвинутої фізично з високими моральними засадами. Причина цього лежить саме у філософії та психологічних аспектах форм. Форми цього рівня є сутністю техніки хортингу оскільки є одним з ефективних методів навчання і несуть в собі духовний аспект практики хортингу, і являють собою серії рухів, складаються з логічно розташованої техніки захистів і атак в певній встановленій послідовності, які необхідно виконувати абсолютноно точно за встановленими канонами.

За допомогою практикування складних базових форм учень вивчає ритм, координацію, баланс, принципи застосування сили, велику кількість техніки для самозахисту і самодисципліни. Саме за допомогою цих форм можна відпрацьовувати техніку, яку з партнером тренувати небезпечно для його здоров'я. У формах розглядаються ситуації двобою, які людина навряд чи зможе передбачити, але з якими цілком можна зіткнутися. Форми цього рівня – це не набір догматичних прийомів і не двобій з тінню, а метод психофізичної і тактико-технічної підготовки і саме з цих позицій треба підходити до них. За допомогою прикладного аспекту форм учень опановує почуттям дистанції і часу, вдосконалюється в рухах складної координації, необхідних при боротьбі з декількома супротивниками. Складні базові форми динамічно і фізично пов'язані з силою і слабкістю тіла, з хорошими і поганими моментами техніки та з духовними витоками. Необхідно виконувати ці вправи з повною віддачею тому, що тільки при такому виконанні вони вдосконалюють тіло і зміцнюють дух.

Спроби, у зв'язку із зростанням популярності хортингу, спростити складні базові форми і виконувати тільки для проформи, перетворити їх на зручний для себе вид або ж взагалі вивести ці форми з навчальної програми перетворює хортинг в звичайний набір простої техніки, що так само просто використовується у змагальних двобоях, але при такому підході – вельми неефективно. Необхідно до кінця зрозуміти, що форми історично виникли в якості способу фізичного запам'ятовування всього широкого комплексу техніки хортингу та передачі її від покоління до покоління в процесі навчання.

6.14.10. Інструкторська захисна форма

Форма «Інструкторська захисна» /І-з/ – «Instructor Defensive Form» /І-d/ виконується під рахунок і самостійно. Дана форма є першою із складних базових форм, яка відноситься до першого викладацького рівня – Інструктор хортингу. У форму включені ефективні захисні прийоми, такі як підставки передпліччя під бічні удари в голову, блоки гомілкою ноги від бічних ударів ногою в стегно або тулуб, верхні долонні блоки від прямих ударів в голову, а головне – ефективна робота тулуба, яка виражена в відходах, нирках, ухилах від ударів. В якості атакуючого арсеналу застосовуються ефективні серії прямих, бічних ударів та ударів знизу руками в голову, а також комбінації ударів ногами: стороннього, бічного та зворотнокругового удару. Форма ускладнена атакуючими діями із бічним пересуванням та зміною напрямлення атаки. Все це вимагає від учня постійного контролю положень кінцівок, координації рук та ніг, а також швидкості реакції при різноманітних пересуваннях з жорсткою роботою тулубом. У даній формі гармонічно пов'язана реакція на захист від швидкої атаки та ефективність контрдії, використовуючи силу м'язів та ударні імпульсні викиди рук та ніг при нанесенні ударів по больових крапках суперника. При виконанні форми необхідно слідкувати за роботою тулуба.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої

ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

11. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

12. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

13. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

14. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправу сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

19. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

20. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

21. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

22. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправу сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

27. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

28. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

29. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

30. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

31. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.11. Інструкторська атакувальна форма

Вивчення інструкторської атакувальної форми хортингу передбачає роботу над пересуваннями та змінами напрямків атаки. Форма «Інструкторська атакувальна» /I-a/ в міжнародній класифікації позначається як «Instructor Attacking Form» /I-a/. Вона може виконуватися під рахунок і самотійно. У форму включено ефективні комбінації серійних атак руками і ногами із зміною напрямків пересувань. Вивчаючи форму, учень привчається координувати рухи, а також відчувати простір навколо. При демонстрації даної форми у починаючих хортингістів можна виявити багато недоліків у навичках атакувальних дій взагалі, та виправити їх. Виконання кругових та сторонніх ударів ногами узгоджено з серійною роботою ударами рук: прямо, знизу, збоку. Дана форма є основою для вивчення майстерської атакувальної та вищої атакувальної форми, в які додаються борцівські елементи.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий

бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45° , крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45° , правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

11. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

12. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

13. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

14. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45° , крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45° , лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

15. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

19. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

20. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

21. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

22. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45° , крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45° , лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії

атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

23. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (ліва бойова стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

27. Праве скорочення дистанції (підкрок правою ногою), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

28. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

30. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

31. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.12. Майстерська захисна форма

Форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Master Defensive Form» /М-d/ виконується під рахунок і самостійно. Вона здається на кваліфікаційних іспитах з хортингу на другий викладацький рівень – майстер хортингу. Схема майстерської захисної форми повністю відповідає схемі інструкторської захисної форми, за винятком додання прийомів кидкової техніки наприкінці комбінаційних ліній. У форму включені наступні кидки.

1. Кидок через стегно.
2. Кидок переверотом через плечі «млин».
3. Кидок бічним переверотом.
4. Кидок захватом обох ніг.

Для вивчення форми спочатку можна відпрацювати всі чотири ударно-кидкові комбінації, що закінчують комбінаційні лінії, а потім відпрацювати всю форму повністю. Форма привчає учнів до різнобічної роботи та вільних пересувань у двобій.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів майстерської захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.
4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).
5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).
6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).
7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.
8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухилення тулубом вліво, захват лівою рукою за тулуб асистента, правою – за ударну руку, кидок через стегно вправо без падіння. Повернутися в лівобічну стійку.
9. Поворот на 180° – правобічна стійка.
10. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
11. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.
12. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.
13. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).
14. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).
15. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправу сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).
16. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.
17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Захват лівою рукою за ударну руку, правою із проходом в ноги – за праве стегно асистента зсередини, кидок переворотом через плечі «млин» вліво без падіння. Повернутися в правобічну стійку.
18. Поворот на 90° – правобічна стійка.
19. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).
20. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.
21. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.
22. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).
23. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).
24. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя

(правобічна стійка), за відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

25. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою за стегно ударяючої ноги зовні, лівою – за шию асистента, кидок бічним переверотом захватом стегна вліво без падіння. Повернутися в правобічну стійку.

27. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

28. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

30. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

31. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

32. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

33. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

34. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Супроводжуючи лівою рукою ударяючу ногу асистента прохід в ноги, голову увести вправо (на сторону опорної ноги асистента), кидок захватом обох ніг без падіння. Повернутися в лівобічну стійку.

36. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.13. Майстерська атакувальна форма

Вивчення майстерської атакувальної форми хортингу передбачаєш освоєння прийомів високого технічного рівня. Форма «Майстерська атакувальна» /M-a/ – «Master Attacking Form» /M-a/ може виконуватися під рахунок і самостійно. Вона виконується за схемою пересувань інструкторської атакувальної форми. Наприкінці комбінаційних ліній форми, включено кидкові комбінації з падінням та продовженням утримання суперника на підлозі хорту. Це такі кидки та утримання, як:

1. Кидок через стегно утримання висідом.

2. Кидок переверотом через плечі «млин» утримання поперек.

3. Кидок бічним переверотом утримання захватом шиї і дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг).

4. Кидок захватом обох ніг утримання зверху.

Перед повним виконання форми рекомендується спочатку відпрацювати елементи кидкової техніки з асистентами – партнерами різної вагової категорії, щоб демонстрація прийомів відбувалася ефективно, незалежно від зрісто-вагових параметрів асистента.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів майстерської атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухил тулубом вліво, захват лівою рукою за тулуб асистента, правою – за ударяючу руку, кидок через стегно вправо з падінням та виходом на утримання висідом захватом шиї і руки.

9. Піднятися в правобічну стійку в зворотному напрямку.

10. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

12. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

13. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

14. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

15. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Захват лівою рукою за ударяючу руку, правою із проходом в ноги – за праве стегно асистента зсередини, кидок перевертотом через плечі «млин» вліво з падіння та виходом на утримання попереку за шию і стегно зсередини.

18. Піднятися в правобічну стійку в напрямку 90° вліво.

19. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

22. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

24. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

25. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою за стегно ударяючої ноги зовні, лівою – за шию асистента, кидок бічним переверотом захватом стегна вліво з падінням та виходом на утримання захватом шиї і дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг справа).

27. Піднятися в лівобічну стійку в зворотному напрямку.

28. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

30. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

31. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

33. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

34. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Супроводжуючи лівою рукою ударяючи ногу асистента прохід в ноги, голову увести вправо (на сторону опорної ноги асистента), кидок захватом обох ніг з падінням та виходом на утримання зверху (можна з розтягуванням ніг ногами).

36. Піднятися і прийняти основну стійку етикету з поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.14. Методика навчання вищим формам

Методики навчання та освоєння вищих форм хортингу мають супроводжуватися вивченням теоретичних основ, знанням термінології технічних прийомів, психологічного настрою, філософії та внутрішніх відчуттів медитативної практики. Учні мають визначати мету кожного руху, осмислювати результати впливу форми на їх організм. Вивчення хортингу на цьому рівні пізнання – це важкий процес і основний результат цих занять проявляється з віком, коли у людини фізична сила убуває, а межі технічної майстерності фактично не існує. Передача знань від майстра знаючому і стабільному учню відбувається і атмосфері розуміння як живе слово тіла і душі разом. Для учнів з поверхневим стилем навчання живе слово не відрізняється від мертвого, тобто від простого заучування послідовностей кроків і техніки. Тільки якщо учень позиціонує себе як послідовник майстра, і в процесі його інтуїтивного споглядання досягає нового, просвітленого стану свідомості, слово майстра оживає. І тоді прихований текст форми відкривається перед ним, як знакова структура, яка фіксує певні педагогічні відносини, секрети перестають для нього існувати і учень налаштовується на цілеспрямоване вдосконалення технічних елементів форми. Вищі форми привчають хортингіста спочатку вчити техніку, потім її напрацьовувати, а після напрацювання – повністю аналізувати та експериментувати. Психологічно учні цього рівня підготовки розуміють свої навички як бійця та намагаються вникати у матеріал глибше, ніж обумовлено програмою навчання. Учні починають розуміти, про що б не йшла мова, через деякий час не буде ні того, хто може говорити, ні того, про що можна говорити, і тому при навчанні вже розраховує не тільки на розумову пам'ять, а й на м'язову, також розуміючи: про що б він не мислив, через деякий час не буде ні того, хто може мислити, ні того, про що можна мислити, все міняється, і це теж скоро зміниться. Але загальне завдання школи – це збереження знань та передача знань наступному поколінню послідовників. У цій ідеї лежить ключ до розуміння правильної практики вищих форм. Якщо на початковому етапі навчання учень заганяється в жорстку структуру рухів і ритму, то після досягнення просвітління та глибокого розуміння сенсу всіх рухів форми ця жорстка структура перестає для нього існувати. Зникають всі педагогічні умови та відносини, відкриваються можливості для повноцінної незалежної творчості майстра на іншому якісному рівні, тобто на рівні просвітленої свідомості. Важливо відзначити, що для конкретного учня далеко не кожна форма придатна в якості засобу досягнення просвітління. Вона повинна бути суворо індивідуалізованою залежно від особистісних особливостей і здібностей учня. Це, з одного боку, зумовлює принципову невичерпність форм, в яких істина може бути вираженою, а з іншого, зайвий раз підкреслює роль Вчителя в знаходженні відповідного засобу. Тому в хортингу утвердилася практика зручного сприйняття форми, яку учень відчуває «своєю». Перемогти уявного супротивника в формі буквально означає здобути перемогу над самим собою. Якщо учень не навчиться перемагати самого себе, то він не зможе загартувати дух – ось у чому цінність форм. Так як майстри хортингу вважають досконале знання, розуміння та володіння технікою хортингу, що міститься в формах такого високого рівня, критерієм істинності досягнення особистого просвітління, що узгоджується з постулатом про необхідність прямої передачі знань під час тренувань поза текстів, то самі ці тексти можуть змінюватися, щоб відповідати духу часу. Адже в такій змінній формі відображається справжня природа нового майстра, який досяг просвітління. Таким чином, згідно з поглядами відомих наставників бойового мистецтва хортинг, вищі форми являють собою ефективний метод психічного переструктурування особистості звичайного учня в істинного та перспективного послідовника хортингу з метою подальшого досягнення ним високого рівня теоретичного розуміння, фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а також психологічної непохитності і духовного просвітління, з якими приходить раціональність і ефективність проведення двоюбою. Форми викладацького рівня: вища захисна та вища атакувальна виконуються на 36 рахунків.

6.14.15. Вища захисна форма

Форма «Вища захисна»/В-з/ – «Higher Defensive Form»/H-d/, як всі форми, виконується під рахунок і самостійно. Вища захисна форма здається на вищий викладацький рівень – майстер хортингу міжнародного класу. Вища захисна форма виконується за схемою майстерської захисної форми, тільки змінюються елементи борцівської техніки наприкінці комбінаційних ліній. В дану форму включено наступні кидки та утримання:

1. Задня підніжка утримання захватом шиї і дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг).
2. Кидок через спину утримання збоку висідом.
3. Відхвот опорної ноги зсередини утримання зверху.
4. Кидок через груди утримання зі сторони голови (діагональ зі сторони голови).

Рекомендується спочатку вивчення кидкових комбінацій по фазах, а також з різними асистентами, а потім повне виконання форми від початку до кінця. Форма виконується з двома або чотирма асистентами.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів вищої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухил тулубом вліво, блок та захват правою рукою за ударяючу руку, лівою рукою за шию асистента, задня підніжка вправо через ліву ногу з падінням та виходом на утримання захватом шиї і дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг).

9. Піднятися в правобічну стійку в зворотному напрямку.

10. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

12. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

13. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

14. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя

(правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Блок та захват лівою рукою за ударяючу руку, правою – за шию асистента, кидок через спину вліво з падіння та виходом на утримання збоку.

18. Піднятися в правобічну стійку в напрямку 90° вліво.

19. Правий верхній ліктьовий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

21. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

22. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

23. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

24. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

25. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою ударяючої ноги під колінний суглоб під плече, лівою – за шию асистента, відхват опорної ноги зсередини лівою ногою з падінням та виходом на утримання зверху.

27. Піднятися в лівобічну стійку в зворотному напрямку.

28. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктьовий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

30. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

31. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

32. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

33. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки вліво сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

34. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Захват тулуба двома руками збоку, кидок через груди з падінням та виходом на утримання зі сторони голови захватом правою рукою шиї і лівою – тулуба під пахвою асистента (діагональ зі сторони голови).

36. Піднятися і прийняти основну стійку етикету з поворотом вправо на 90° у вихідне положення. Основна стійка етикету.

6.14.16. Вища атаквальна форма

Форма «Вища атаквальна»/В-а/ – «Higher Attacking Form» /Н-а/ виконується під рахунок і самостійно.

Вивчення вищої атаквальної форми хортингу відбувається за схемою майстерської атаквальної форми, але із зміною борцівських комбінацій прийомів. У форму наприкінці комбінаційних ліній включені такі елементи:

1. Задня підніжка важіль ліктя.
2. Кидок через спину важіль руки між ногами.
3. Відхвват опорної ноги зсередини защемлення ахілового сухожилля.
4. Кидок через груди задушливий прийом з-за спини.

Рекомендується спочатку вивчення кидкових комбінацій по фазах, а також з різними асистентами, а потім повне виконання форми від початку до кінця. Форма виконується з двома або чотирма асистентами. При досягненні цього рівня хортингіст продовжує тренуватися вже самостійно. Він повинен присвячувати достатньо часу тренуванню, завжди шукаючи можливість поліпшити особисту техніку. Для цього йому слід вже самостійно розглянути весь комплекс форм, які йому добре відомі, з метою збільшення глибини розуміння виконуваних технік.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів вищої атаквальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухил тулубом вліво, блок та захват правою рукою за ударяючу руку, лівою рукою за шию асистента, задня підніжка вправо через ліву ногу з падінням та виходом на больовий прийом на праву руку асистента – важіль ліктя дальньої руки схресним захватом.

9. Піднятися в правобічну стійку в зворотному напрямку.

10. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

12. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

13. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

14. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

15. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Блок та захват лівою рукою за ударяючу руку, правою – за шию асистента, кидок через спину вліво з падіння та переходом на больовий прийом на праву руку асистента – важіль руки між ногами.

18. Піднятися в правобічну стійку в напрямку 90° вліво.

19. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

22. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

24. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

25. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою ударяючої ноги під колінний суглоб під плече, лівою – за шию асистента, відхват опорної ноги лівою ногою з падінням та виходом на больовий прийом на праву ногу асистента – защемлення ахілового сухожилля.

27. Піднятися в лівобічну стійку в зворотному напрямку.

28. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

30. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

31. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

33. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

34. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Захват тулуба двома руками збоку, кидок через груди з падінням та виходом на задушливий прийом з-за спини захватом лівим передпліччям шиї асистента, руки в замку.

36. Піднятися і прийняти основну стійку етикету з поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

6.14.17. Виконання форм на змаганнях

Форма включає удари руками, ногами, захвати, кидки та інші елементи, запозичені з сутички двобойу хортингу. Всі форми мають свій певний малюнок, ритм, час виконання. Форми сформовані на основі закону взаємодоповнюючих протилежностей, а саме: атаки і захисту, наступу і відходу, дії і бездіяльності, жорсткості і м'якості, порожнього і повного, глибокого дихання та дихальних пауз. У хортингу вивченню форм завжди надавалося величезне значення. Одною із різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання. Форми – це сучасний напрям хортингу, створений на основі традиційного стилю. Якщо двобій представляє бойові аспекти хортингу, то форми на змаганнях представляють видовищний і розвивальний аспекти бойового мистецтва. Основою форм є прийоми, що поєднані в зв'язки, і форма передачі енергії, тобто імпульсна робота всього тіла при виконанні ударів руками та ногами, блоків та іншої базової техніки. Прийом може складатися з декількох рухів. Однак комплекси являють собою не просто комбінації прийомів, а й певні принципи використання ваги тіла та енергії, що лежать в основі стилю. Саме за цими принципами і оцінюється хортингіст на змаганнях з форм.

Чим краще виступ хортингіста пронизаний силою, духом, концентрацією, і чим більше нагадує справжній двобій – тим вище оцінка. Тут враховано все: складність, розвивальна ефективність, навантаження, внутрішня естетика. Важливим фактором є висока змагальна придатність форм. Єдина система оцінок, опрацьоване питання відповідності складності форм до віку людини. Це дозволяє виявляти себе на змаганнях дітям від 6 років. Дітям це цікаво, важливо, це запалює дух і прагнення розвиватися, вдосконалюватися, проявляти себе. З віком і умінням хортингіст переходить від простих форм до складніших, включаються кидки та елементи боротьби партеру, підвищуються вимоги до гнучкості, швидкості, витривалості. І це має передаватися у змаганні під час виконання форми його учасником від внутрішнього розуміння до зовнішньої демонстрації. Необхідно додержуватися правильних бойових стійок. Основне в стійках – це положення тулуба та кінцівок, додаток певного зусилля необхідного для стану спокою, включаючи і короточасні пересування, стрибки в повітрі. Голову слід тримати прямо, шию випрямити, груди розправити. Рухи верхніх кінцівок вільні,

впевнені та сильні, нижніх – чіткі і стримані. Тіло стійке і гармонійне. Учасник змагання має демонструвати чіткість прийомів. У комплексах повинні бути чітко виражені удари ногами, руками, кидки, захвати та інші технічні дії під час виконання всієї форми. Особливо повинні виділятися атаквальні та захисні дії, тобто двобій з уявним супротивником. Зазвичай найбільшу увагу новачки приділяють саме ударам і блокам, і мало хто знає, що справжня майстерність визначається по рухах тулуба й способах погляду. Вважається, що саме ці дві складові свідчать про знання енергетичних основ хортингу.

Рухи тулубом – це аж ніяк не просто гнучкість або рухливість тіла, адже це особливе вміння направити інерцію тіла, ударний імпульс, енергію в потрібну точку, що певною мірою схоже на явний двобій. Існують моменти форм, де більша частина роботи припадає саме на рухи тулубом – скручування, розвороти, різні обертання, нахили, нирки, відкидання тулуба тощо. Вкрай важлива робота тулубом і у формах з кидковою технікою. Тулуб є своєрідною передавальною ланкою внутрішнього зусилля. Характерно, що в ряді комбінацій прийомів його уподібнюють могутньому стовбуру дерева, що разом зв'язує коріння та гілки.

Спосіб погляду є одним з найскладніших елементів у змагальному виконанні форм. Зазвичай він включає в себе дві складові – напрямок і вираз. Погляд може бути спрямований на ударну кінцівку, що зазвичай робиться під час виконання форми, або в бік удару. У хортингу погляд завжди стежить за роботою руки або ноги, що виконує основний рух, і тим самим як би передає їй вольовий імпульс, настрій очей наповнює той простір, на який спрямований погляд хортингіста.

Необхідно навчитися грати виразом погляду. Він може бути спокійним, грізним, гнівним або в міру усміхненим (світлим), але завжди сконцентрованим. У хортингу найважливішим способом впливу на супротивника є рішучий та впевнений погляд. Деякі досвідчені майстри на фоні своїх досконалих технічних умінь вміло користуються засобами міміки та погляду, які лише одним своїм поглядом можуть розбалансувати противника, а ще й скоріше, якщо противник виявився психологічно не зовсім досконалим та допустив сумніви щодо якості своєї підготовки.

Різноманіття форм роботи тулубом також показує рівень виконання форми. Рухи тулуба визначають рухливість всього тіла, де тулуб грає роль сполучної ланки в захисно-атакувальній манері ведення умовного двобою. Рухам властива узгодженість на внутрішньому і зовнішньому плані, верхній рівень тіла рухається як єдине ціле з нижнім, рухи тулуба слідує за кроком, рухи ніг передують рухам рук, робота виконується енергійно, тіло утворює єдине ціле. Очі хортингіста стежать за його руками. Погляд у поєднанні з технічними діями є спеціальною технікою роботи очей, яка є найважливішою ланкою в процесі прояву бойового духу і результатом дотримання принципів роботи очей. Погляд має бути сконцентрований, очі і руки взаємопов'язані, погляд передую руху руки, але при роботі ноги, встигає контролювати технічну дію. Внутрішня духовна сутність виявляє себе через погляд, рухи виконуються в стані найвищої концентрації і наповнені життєвою енергією. Хортингіст має продемонструвати повну концентрацію духу. У кожному русі повинен бути присутнім бійцівський дух, має бути такий стан свідомості, як нібито ведеться справжній двобій з супротивниками. Сила людини покійна її розуму. Під силою тут розуміється виконання будь-яких дій із застосуванням сили, яка повинна досягати мети і бути вибуховою, твердою. Основне те, що свідомість управляє рухом і розподіляє викид сили й енергії. При цьому необхідно демонструвати чіткий ритм. Під час виконання форми необхідно поєднувати прискорення і уповільнення, рух і спокій, твердість і м'якість, стрибки і паузи. Ритм може бути повільним або швидким, легким і важким, чітким і хвилеподібним. Шлях до досконалості виконання форм на змаганнях – це важкий шлях пізнання принципів та глибини всіх рухів та прийомів техніки хортингу, коли людина в наполегливій праці відкриває себе, вчиться керувати собою і розвиває свої приховані здібності.

Принципи оцінки якості виконання форм. В загальну оцінку якості виконання форм учасником змагання включаються такі принципи:

- дотримання етикету хортингу;
- знання техніки, темп техніки («рівень техніки»);
- моменти напруження сили («концентрація сили»);
- контроль дихання.

Дотримання етикету хортингу (поведінка на змагальному майданчику). Судді слідкують за правильністю виходу спортсмена на хорт, знанням спортсменом назви заданої форми,

реагуванням на зауваження (якщо такі мають місце), виконанням загальноприйнятих вітань, виходом з території змагального майданчика.

Знання техніки (геометрія та рівновага стійок, статичні положення кінцівок при блокуванні та нанесенні ударів, додержання рівнів атак). Судді оцінюють впевненість виконання базових рухів (ударів, блоків, пересувань), послідовність кроків при виконанні певної форми, статичні положення кінцівок при виконанні окремих дій, правильність формування ударних частин кінцівок.

Темп техніки (зміна швидкостей при виконанні імітувань захисту і атаки). Судді оцінюють здатність учасника змінювати темп технік, контролювати низькі і високі моменти форми, знаходити і балансувати моменти швидкості та повільності технічних дій.

Моменти напруження сили (зміна напруження при виконанні імітувань захисту і атаки). Судді оцінюють здатність учасника змінювати моменти напруження і концентрації сили при переході від захисної до атакувальної техніки, виконувати рухи швидко та повільно в розслабленому та напруженому стані, здатність демонструвати високі напруження, якими спортсмен володіє, досягаючи найвищої відмітки в необхідних крапках фокусування енергії.

Контроль дихання (координація вдихів і видихів при виконанні імітувань захисту і атаки).

Судді оцінюють правильність дихання спортсмена відносно темпу рухів і моменту напруження сили при виконанні форм, його аналіз відносно правильного вибору часу для здійснення вдиху та видиху, загальну координацію затримання, різких та повільних видихів дихання на протязі виконання всіх завданих технік певної форми.

Розряди змагань. Змагання проводяться в особистому, парному та командному розрядах.

Особистий розряд змагання – змагання серед учасників, які виконують форми самостійно один за одним в послідовності згідно протоколу жеребкування. Змагання проводиться тільки особисте і при підсумках змагань зайняті місця розподіляються між учасниками, що відповідно набрали більшу кількість балів при оцінці.

Парний розряд змагання – змагання проводяться між спортивними парами учасників однієї команди. На кваліфікованих змаганнях з хортингу пари мають бути тільки одностатеві (два чоловіка/юнаки або дві жінки/дівчини).

Командний розряд змагання – змагання проводяться між командами у складі 5 чоловік. Команди можуть бути як одностатеві (п'ять чоловіків/юнаків або п'ять жінок/дівчат), так і різностатеві (один, два, три, чотири чоловіків/юнаків і одна жінка/дівчина або навпаки).

Учасники змагань. Змагання в розділі «форма» в особистому і парному розряді проводяться серед учасників чоловічої і жіночої статі окремо, а в командному можуть бути сформовані з учасників як однієї, так і різної статі. Усі змагання проводяться в три кола. Під час змагань учасники повинні виконати в перших двох колах, зазначені в Положенні про змагання, дві обов'язкові форми. В третьому колі учасники виконують одну форму на власний вибір. У першому колі учасники виступають у порядку, визначеному жеребкуванням. В другому і третьому колах учасники виступають у порядку, визначеному сумою набраних балів (найменша сума – перший і далі по зростанню).

Суддівство змагань. Після команди учаснику «приготуватися», до початку виходу на хорт, при оголошенні прізвища учасника, спортсмен підходить до краю хорта посередині між боковими суддями. Сигнал спортсмену для заходу на хорт і вихід з хорта дає арбітр хорта підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозвіл заходу на хорт, спортсмен робить уклін етикету, заходить на хорт, займає стартове місце початку форми приймаючи стійку етикету, самостійно починає, виконує і закінчує виконання форми прийняттям стійки етикету. Після закінчення спортсменом виконання форми, арбітр хорту подає команду суддям визначитися, і разом з боковими суддями демонструє кількість балів учасника підняттям суддівської таблиці. Переконавшись що враховані всі оцінки суддів, арбітр хорту дає команду закінчити і піднімає руку, сигналізуючи учаснику про вихід з хорту. Після команди боковим суддям дозволено опустити суддівські таблиці, а учасник спиною вперед підходить до краю змагального майданчика в тому місці, де заходив, робить традиційний знак поваги (покладення правого кулаку на серце з невеличким уклоном голови) в напрямку столу арбітра і виходить з хорту. В парному розряді змагання обидва учасники пари підходять до краю при заході на хорт і виході з хорту в місцях напроти стартових місць форми. Стартові місця форм в парному розряді, де спортсмени починають виконання форми, закінчують виконання форми,

чекають в стійці етикету рішення суддів, знаходяться на стартових місцях. Якщо виконана форма не відповідає правилам або мають місце якісь великі неточності в її виконанні, арбітр має повноваження скликати бокових суддів на оперативну суддівську нараду для офіційного винесення рішення, після чого суддівська бригада виносить офіційне рішення.

Механізм визначення оцінок суддями. Виконання форми повинне відповідати еталону та вимогам, наведеним у відповідних посібниках, підручниках та відеоматеріалах. Для оцінки виконаної учасником форми судді повинні дотримуватися наступних принципів:

- процедура виконання форми повинна строго відповідати традиційним критеріям кожного формального комплексу і правилам змагань;

- під час виконання форми учасник повинен виявляти зібраність, концентрацію, рівновагу, правильні принципи подиху, серйозне відношення до форми, яку виконує, чітко виконувати базову техніку, її послідовність і рівні ударів та блоків;

- початок і закінчення кожної форми відбувається в стартовому місці форми.

Судді визначаються за двома критеріями та піднімають таблиці два рази додержуючи послідовність:

- після команди арбітра хорту визначитися: судді оцінюють технічний рівень виконання елементів – перша суддівська оцінка «за рівень техніки»;

- після сумування загальної оцінки за «рівень техніки» арбітр хорту оголошує команду: надати оцінку за демонстрацію потужного силового виконання з прикладанням сили в необхідних місцях форми – друга суддівська оцінка «за концентрацію сили»;

- арбітр хорту разом із заступником підраховують загальну сумарну оцінку простим складанням балів за першу і другу вимогу виконання форми та оголошують в її учаснику і глядачам.

В парному та командному розрядах виконання форм діють такі самі критерії оцінки по двох вимогах. Форми, які є в програмі виконання на змаганнях, підрозділяються на 2 групи:

- обов'язкові форми «обов'язкові»;

- форми на вибір «вільні».

У залежності від кваліфікаційного рівня учасників (ранків) форми розділені на 3 категорії складності: початківська, категорія спортивного вдосконалення та майстерська категорія.

Початківська категорія. В початківській категорії змагаються спортсмени з 1 по 6 учнівський ранк. Також можуть брати участь особи, які не мають офіційного ранка хортингу, але знають і вміють виконувати обумовлені форми. При складанні положення про змагання формами початківської категорії можуть бути:

- а) обов'язкові форми – «Перша захисна» /1-з/, «Перша атакувальна» /1-а/.

- б) форма вільна на вибір – «Друга захисна» /2-з/, «Друга атакувальна» /2-а/.

Категорія спортивного вдосконалення. В категорії спортивного вдосконалення змагаються спортсмени з 5 учнівського по 1 майстерський ранк. При складанні положення про змагання формами категорії спортивного вдосконалення можуть бути:

- а) обов'язкові форми – «Друга захисна» /2-з/, «Друга атакувальна» /2-а/, «Третя захисна» /3-з/, «Третя атакувальна» /3-а/.

- б) форма вільна на вибір – «Інструкторська захисна» /І-з/, «Інструкторська атакувальна» /І-а/, «Майстерська захисна» /М-з/, «Майстерська атакувальна» /М-а/.

Майстерська категорія. В майстерській категорії змагаються спортсмени з 9 учнівського ранку і вище. При складанні положення про змагання формами майстерської категорії можуть бути:

- а) обов'язкові форми – «Інструкторська захисна» /І-з/, «Інструкторська атакувальна» /І-а/, «Майстерська захисна» /М-з/, «Майстерська атакувальна» /М-а/.

- б) форма вільна на вибір – «Майстерська захисна» /М-з/, «Майстерська атакувальна» /М-а/, «Вища захисна» /В-з/, «Вища атакувальна» /В-а/.

На регіональних і національних змаганнях серед молодших юнаків та дівчат проводяться кваліфікаційні змагання в початківській категорії складності. На національних змаганнях серед кадетів і кадеток, юніорів та юніорок проводяться кваліфікаційні змагання в категорії спортивного вдосконалення. На національних змаганнях серед молоді та дорослих та ветеранів всіх вікових груп проводяться кваліфікаційні змагання в майстерській категорії складності.

Помилки бувають наступних категорій:

а) технічні помилки;

- невірне виконання базової техніки, стійок, пересувань;

б) перекручування траєкторії форми й обумовлених рівнів виконання технічних дій;
– відхилення від обговореної схеми форми, недотримання кутів пересувань щодо основної осі, виконання технічних дій вище чи нижче необхідного рівня.

в) невиконання характерних рис даної форми;

- асинхронність рухів і подихів, недостатня концентрація, невідповідний напрямок погляду і вираз обличчя, неповне фокусування вигуків, невідповідність ритму і темпу виконання форми.

Характерні дрібні помилки:

- не до кінця стиснуті кулаки;

- нечітко витриманий рівень виконання техніки;

- незначні розбіжності по довжині і висоті тих самих стійок.

Характерні значні помилки:

- невірна швидкість виконання (занадто повільно чи занадто швидко);

- невірне початкове чи вихідне положення тулуба, голови або кінцівок;

- виконання удару чи блоку починається або закінчується не в обговорених стійках;

- зайва напруга ніг у стійках і при пересуваннях,

- зайва напруга рук при виконанні ударів і блоків;

- при виконанні фронтальних ударів тулуб не працює;

- при виконанні блоку інша рука не закриває голову чи підборіддя;

- нестандартні положення рук при виконанні базової техніки;

- явна різниця між стійками, що мають однакову висоту;

- невірний темп чи ритм виконання;

- напрямок погляду не відповідає конкретним вимогам або тактичній схемі форми.

- не витримані тимчасові проміжки уповільнення, паузи, прикладання зусилля чи прискорення.

Характерні грубі помилки:

- зміна одного рівня виконання на іншій;

- заміна необхідної технічної дії на іншу;

- поворот тулуба при фронтальних ударах більш 45°;

- занадто довгі чи широкі стійки;

- занадто короткі чи високі стійки;

- відсутність повороту тулуба при виконанні блоків;

- втрата рівноваги при виконанні форми;

- необґрунтована короткочасна зупинка в ході виконання форми (не більш 2 с);

- зміна обговореного напрямку виконання технічної дії під кутом 45° і більше;

- істотне відірвані п'ят обох ніг одночасно від підлоги, розбалансування тулуба при виконанні ударів і блокувань руками.

Дискваліфікація. Учасник змагань, змагальна пара чи команда дискваліфікується в наступних випадках:

- при виконанні іншої форми замість оголошеної;

- при зміні траєкторії техніки;

- при падінні на майданчик;

- при зупинці виконання форми більш ніж на 5 с;

- при довільній зміні форми;

- при запізненні більш ніж на 2 хв;

- при наявності обставин, при яких учасник пара чи команда не може продовжувати участь у змаганні.

Місця учасників визначаються після кожного кола відповідно до їхніх результатів у порядку вибуття. У випадку появи однакових остаточних результатів місце визначається за наступними критеріями:

- менш високе місце займає учасник, який одержав меншу суддівську оцінку в даному колі;

- при однакових найменших оцінках перевагу має учасник, що одержав найбільшу оцінку в даному колі.

У випадку рівності оцінок, зазначених вище, учасники виконують додаткові форми – по одній вільній на вибір. Додаткові форми повинні бути будь-якими з зазначених категорій, крім тих, котрі учасники вже виконували. Після першого кола залишається 16 учасників, після другого – 8 учасників, після третього – 4 учасники, призери визначаються по сумі балів, набраних за три кола змагань. Учасники, які вибули в першому і другому колі, займають місця по такій же схемі. Якщо сума остаточних результатів трьох кіл буде однаковою в двох учасників, то більш високе місце займає учасник, у якого вищий результат першого кола. Якщо результати першого кола однакові, то учасники виконують додаткові форми. Якщо остаточні результати за додаткові форми рівні, то учасники поділяють між собою призові місця.

6.14.18. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм

Під час виконання формальних комплексів хортингу спортсмени мають думати не тільки про правильне виконання фізичного вигляду прийомів базової техніки, а вміти психологічно концентруватися та сприймати рухові дії як важливі та необхідні засоби тренування, виховання, досягнення шляху та пізнання глибинного сенсу того вчення, яке прийшло до нас з глибини віків, яке стане для хортингіста і засобом самозахисту, і критерієм моральної і духовної підготовленості. Одним із основних методів прилучення до традиції хортингу є саме навчання бойовим комплексам – формам хортингу, освоєння принципів двобою, філософських і теоретичних побудов хортингу як бойового мистецтва та ефективного засобу самооборони людини. Іноді просту повторюваність зовнішніх форм приймають за слідування традиції, хоча це часто є просто звичка чи навик. Традиція – річ більш глибока, пов'язана з особливим станом свідомості людини.

У процесі навчання, коли хортингіст повторює за тренером певну послідовність рухів та отримує найширші та цікаві пояснення принципів виконання технічних елементів, відбувається відчуття та прийняття духовного імпульсу, переданого від майстра до учня. Процес цієї передачі, що відбувається через форми, дійсно нескінчений, він починається в непроглядній козацькій давнині і транслюється через століття аж до нинішніх поколінь. Це і становить суть передачі традиції. Такий духовний потік є явищем виключно внутрішнім, невидимим, за своїми властивостями подібним вихованню через достойний приклад вчителя, а методи навчання, прийоми, комплекси, трактати і весь інший набір є зовнішнім виразом, втіленням цього нескінченного внутрішнього потоку бойової традиції народу.

Вчитель передає знання учню відчувачучи відповідальність за правильність та оригінальність збереження народних методик. Головне, що слід виділити особливо, це правильність методики тренування форм. Якщо методика тренувань неправильна, то вже не важливо у скількох двобоях бралася участь, скільки кросів пройдено для підвищення рівня витривалості, скільки розбито каменів і дощок, бо погані навички зрештою однаково приведуть до поразки. Водночас, хоча форми можна назвати однією з важливіших частин занять хортингом, не варто також нехтувати проведенням навчальних і контрольних двобоїв, а також тестами на розбивання твердих предметів. Традиції передавання знань через форми напряду відповідають загальним традиціям всього бойового мистецтва. Шлях до справжнього хортингу – це уникати особистої лінії та неробства і займатися наполегливо, з думкою, що форми є складовою загального успіху, а інші тренування – є рівноцінними складовими підготовки хортингіста. Особливе значення надається формам на батьківщині хортингу – в Україні. Отже, чим пояснюється така підкреслена повага до форм і розуміння їхньої ефективності у майстрів традиційного хортингу. Питання це актуальне, адже не секрет, що деякі хортингісти для підготовки до змагань вивчають тільки переважно боротьбу або тільки переважно ударну техніку, проводячи практично весь час тренувань у сутичках з різними партнерами в стійці та у партері. Але, спробувавши розібратися в сутності феномену форм, вони несподівано для себе виявляють абсолютну придатність елементів форм до реального двобою. Вони стикаються з тим, що форми хортингу складені тільки з пересувань у бойових стійках, а блокування та удари руками і ногами наносяться з повним уявленням підборіддя, печінки, нирок, сонячного сплетіння та інших больових місць на тілі людини. Особливо важливо, як відчувається правильність переходу від захисту блокуванням та відходом від швидкого удару рукою до кидка та продовження прийому на підлозі хорта, відпрацювання цих елементів форм до автоматизму. Мабуть, ключ до розгадки цього феномену прихований в сприйнятті форм досвідченими майстрами бойового мистецтва, в тому, що форми – це

канони хортингу. Вони також розкривають значення форм через зіставлення їх з одним з найважливіших елементів тренінгу в бойовій медитації. Для учня це означає необхідність спочатку розібратися з сутністю не загальновідомої медитації заспокоєння людини в тихому місці, а бойових канонів рухової медитації хортингу, коли розслаблена психіка спортсмена дозволяє переносити наважкі навантаження реальної сутички, а вже потім, шляхом порівняння виявити сутність форм як елементу навчання базової техніки, тактики хортингу, стратегії двообою.

За бойовим мистецтвом хортинг, зовні настільки ефективним і надто видовищним, ховається внутрішнє тіло воїнської козацької традиції, яка фактично є основою хортингу. Справа в тому, що відчуті її можна лише зіткнувшись з цією традицією, увійшовши в її внутрішній світ. Для представників звичайних видів спорту ця справа надзвичайно важка: з одного боку, необхідні якісь канали, по яких передається це внутрішнє знання – сам зміст, наприклад, справжня школа хортингу, освічений вчитель, який втілює своєю свідомістю цей духовний потік, з іншого боку – надто довгий час, практично все життя. Сенса вчителя хортингу в тому, що він випромінює і передає духовний вишкіл, якусь дисципліновану добру силу, потік духу своїм учням-послідовникам. Сприйняти його можуть найбільш талановиті, віддані та духовно відкриті учні, які навчилися сприймати тренування у хортингу як просування по шляху бойового мистецтва. Тут необхідний особливий тип психічної організації людини, високий рівень чутливості.

Поняття передачі та прийняття дару в духовній традиції хортингу взагалі відіграє особливу роль. Перш за все, дар – це знак визнання людини залученим до якоїсь вузької традиції, наприклад, сім'ї, клану, школи, твердої дисциплінованої організації, якою є федерація хортингу. Цей ритуал дарування прийшов із стародавніх обрядів посвячення, пізніше методом дарування активно користувалися керівники козацьких підрозділів Запорозької Січі, обдаровуючи своїх підданих козаків, що, втім, перетворювалося на перерозподіл податків і дарів, які надходили у скарбницю від підвладних куренів. Керівники підрозділів стародавнього козацтва не тільки дарували шаблі та пістолі своїм бойовим товаришам, які відзначалися у походах, а передавали традиції та бойові знання, реально тренували козаків фізичними вправами бойового забарвлення, вчили їх прийомам та навичкам бійки. Відбувався взаємний обмін подарунками, і в цьому виявляється сенс будь-якого ритуалу дарування. З одного боку, він безумовно безкорисливий, з іншого боку припускає дар у відповідь. Козаки також віддячували своїм старанням на тренуваннях і демонстрували керівникам результати навчання, навіть приносили до кошових отаманів відрубані голови відомих ворогів. Традиційне розуміння передачі знання прийшло в хортинг як духовне обдаровування. Звернемо увагу: у більшості випадків навчання було безкоштовним, безкорисливим – вчитель від самого процесу навчання нічого матеріально не отримував. І в той же час за цією передачею стояло поняття взаємної подяки, яке виражалося в обов'язку понести вчення далі, зберегти майстра в століттях, передавши далі те, що він залишив учневі. По суті, учень повинен був повернути ту благу силу, яку передав йому вчитель, але повернути не тільки своєму вчителю, але всім тим, хто коли-небудь буде долучений до традиції хортингу. Таким чином, на усвідомленні передачі глибинних знань формується духовна традиція хортингу. Самі носії бойової культури виразно відчували те, що за зовнішніми формами, словами і вчинками передається щось цілком відчутне. Нескладно зрозуміти, що передається сама істина буття, знання про поведінку між сильними та відважними людьми. Виявилося, що бойове мистецтво козаків Запорозької Січі, яке у сучасності на початковому моменті відродження старовинної бойової традиції було названо хортингом, набагато глибше, ніж просте вміння вести двобій, так як здатне до того ж передавати істину, необхідну для життя. Духовний стан, що бере свою силу від стародавніх мудреців, був для послідовників хортингу не якимось умоглядно-абстрактним засобом, а цілком реальною річчю. За допомогою певних медитативних вправ і, що найголовніше, спілкування з носієм істинних знань – досвідченим козаком-характерником, людина прилучалася до цього духу майстрів-мудреців, ставала єдиною з ними і входила, як говорили козаки-характерники Запорозької Січі, в духовне зіткнення з ними. Людина, що починала тренування під таким керівництвом, отримувала відчуття, що її дух ставав свого роду вічним. Знання щоразу поверталися разом з поверненням істинної традиції в кожному наступному учневі. Духовна традиція – поняття ємне і словами практично нез'ясовне, але саме заради отримання відчуття відношення до духовної традиції

учні – молоді козаки розшукували справжніх вчителів. Важливо зрозуміти, що вищі форми хортингу не полягають в якомусь певному наборі техніки або проходженні методики, але існують в виключно духовному, інтимному залученні до них досить невеликого професійного кола вчителів. Точніше кажучи, в духовному плані конкретних людей тут вже не існує, а є лише нескінченна лінія перевтілення і трансформації просвітленого духу, який проявляється в учнях через вчителів.

У вчителя хортингу може бути не один десяток учнів, але лише один-два з них зуміють перейняти цю традицію істини, решта ж виростуть або блискучими бійцями, або хорошими інструкторами, але глибини бойового мистецтва хортинг їм будуть недоступні. Це питання особистих властивостей, щирості та відкритості людини, насамперед – чистоти серця у повазі до свого вчителя і школи. Досконало навичками хортингу можуть оволодіти тільки ті учні, які стали на шлях хортингу і віддано йдуть за своїм вчителем. Варто оселитися лише граму недовіри і настороженості, і потік духовних знань перерветься. Щирість учня і готовність вчителя передати всі знання – це основа злиття їх свідомості в єдиний організм. Щирість і доброта – перший крок до самопізнання по відношенню до духовної традиції, бо неможливо зрозуміти хортинг, не довіряючи тим десяткам поколінь вчителів та учнів, які пройшли цей шлях до тебе. Примітно, що поняття духовної традиції завжди пов'язане з усвідомленням самого себе: з одного боку – як творця, з іншого – як працюючого і старанного передавача якоїсь внутрішньої істини. Учень перш за все повинен сприйняти істинність та справжність знань, які йому пропонуються, а ще дуже важливо, щоб він час від часу перевіряв свої бойові навички під час простої роботи з партнером за завданнями тренера, проведення умовних, навчальних, контрольних або змагальних двобоїв. Справжня традиція – це завжди наступність школи, відчуття себе членом нескінченно довгого ряду учнів-вчителів як у минулому, так і в майбутньому, причому мова йде про сукупну духовно-тілесну передачу знань. Разом з технічним арсеналом передається і духовне одкровення, тому й говориться про хортинг як про глибинне вчення на основі традицій. Людина завжди може згаснути, але не повинна перерватися лінія істинної передачі духовних знань хортингу. Послідовників істинної традиції було надзвичайно мало в усі часи, але ще менше їх зараз, після впливу індустріалізації та технічного прогресу. Цей шар майстрів хортингу завжди є елітарним, напівзакритим, які зберігають граничну духовну концентрацію всередині себе. За рахунок поняття істинної передачі знань хортинг завжди підтримував духовну чистоту, а форми служили якимсь бар'єром внутрішньої гігієни бойового мистецтва, відтинали випадкових, безталанних, нечесних людей. Звичайно, ніякого об'єктивного критерію тут немає і бути не може, однак самі майстри безпомилково вгадують ненадійного представника хортингу, що цурається віддати серце колективу, де черпає знання та натхнення для роботи, або невідданого учня. Як би точно такий учень не імітував зовнішні форми хортингу та яким би могутнім бійцем він не був, досвідчений тренер завжди побачить зерно лукавості. Технічна майстерність, міць удару тут не йде в рахунок, хоча це і становить важливу частину хортингу. Йдеться про здатність зрозуміти і повністю прийняти глибинний сенс хортингу, перевершити самого себе і вийти за рамки власної індивідуальності в просторі всіх знань. Розпізнати ту межу, на якій закінчується технічне навчання і починається духовна істина відданості, вельми нелегко. Новачки відчують чималі труднощі, визначаючи якісь відносні цінності в хортингу. Учень повинен вільно орієнтуватися в різних прийомах. Одні кажуть, що вони використовують свою силу, інші – майстерність. Але в кожному разі це не більше ніж набір якихось принципів. Учні для успіху необхідно бути відданим вчителю. Без істинної передачі знань та умінь хортингу неможливо зрозуміти зміст шляху. Отже, справжня духовна традиція стоїть над технікою і навіть над принципами – вона, по суті, передреє їм.

Форма несе в собі філософський зміст значень та понять таких як: еталон, шаблон, трафарет, модель, фасон, звичай, традиція та інших консолідуючих понять. Якщо розглядати форми як аналог духовного, то вони теж повинні фіксувати стан осяяння. І дійсно, форми були змодельовані з ситуацій реальної сутички з кількома противниками, вони фіксують осяяння майстра і техніку бойових прийомів, реалізованих у стані абсолютного настрою на смертельну сутичку. Таким чином, форми – це засіб фіксації осяяння, проте фіксація не в словах, а в бойових рухах, на які спирається весь природний арсенал прийомів самозахисту хортингу. При цьому значення осяяння мається на увазі не так слідування глибокому вивченню теорії та використанню медитації або чисто технічної традиції, закладеної майстром, скільки можливість досягнення просвітління на основі поєднання фізичної оптимальної підготовки

і психічного бойового настрою, граничного з саможертвоністю. Слаба та непередбачувана моральною людиною на такі почуття не тільки не здатна, але вона навіть не зможе зрозуміти, про що йдеться. Схильність до жертвонності собою, вміння сміливо ризикувати, щоб допомогти іншому, для мети віддати останнє, має тільки дуже сильна і віддана особистість, яка пройшла в житті значні випробування тіла й духу. З точки зору психології форми виступають як живе слово, невіддільне від просвітленої свідомості, при досягненні якого знімаються протиріччя між думками і реальним життям. Це не звичайний логічно зв'язаний текст, в якому передається будь-яка інформація. Форми не читають, їх переживають і тілом, і розумом. Сутність форм полягає не в отриманні якоїсь інформації, а у перевтіленні людини зі звичайного стану свідомості в просвітлене у процесі інтуїтивного споглядання ним цього живого слова та отримання практичних знань, що передаються учню від майстра. Прийом, звичайно ж, не проста сукупність рухів або сума векторів сили. Це насамперед самобутній психологічний акт. У цьому містяться дві на перший погляд кардинально протилежні сторони форми хортингу. Перш за все, виконання форми певною мірою механістичне та навіть комфортне – прийом безпосередньо пов'язаний з певним каноном, який в свою чергу залежить від традиції та базової техніки хортингу, звичок тренера-наставника. У цьому випадку від учня потрібна абсолютна ортодоксальність виконання форм, їх суворі відповідність канону, тобто ідеальне технічне виконання комбінацій прийомів. Хортинг безумовно стоїть на базовій техніці, але не на догматичній, що сковує просування учня. Всі форми виконуються дуже динамічно і природно. Важливо те, що після вивчення елементів базової техніки, хортингісти прагнуть до вироблення індивідуальної техніки прийомів. Однак існує й інша сторона прийому, яка не дозволяє формалізації дійти до межі. Вона пов'язана з унікальністю людини як сукупності певних психічних властивостей, домінуючих фізичних якостей, зростання, його сили і духовних принципів. Прийомом керує завжди воля конкретної людини, що залежить від ступеня його внутрішньої свободи і, отже, можливості інтуїтивно варіювати вимоги форми. Хортингіст, який не освоїв формального знання прийомів, не зможе ефективно вести двобій і залишається як би оголеним, без засвоєння канонів школи. Але, з іншого боку, наполегливий учень, який суворо дотримується канонів хортингу і боїться хоч трохи відступитися від них, також приречений потрапити в безвихідний стан. Він завчив тільки форми, і не проводив реальних двобоїв із суперниками, не має змагального бойового досвіду, і він відразу стає рабом зовнішніх укладень, знає прийоми, які не здатний творчо застосувати на практиці. Ця проблема – суто психологічна, бо свідчить про повну внутрішню несвободу і душевну скутість людини.

Дійсний двобій в хортингу є дуже швидкісним та запеклим, він є завжди процесом внутрішньої творчості, що народжується з освоєнням базових принципів хортингу. Ці принципи народжують в людині бійця, відводять його від механічності в область вільних варіацій. Тому тренувана бойова машина є не найкращою оцінкою справжнього воїна, так як автоматизм є далеко не останньою фазою в освоєнні бойової техніки хортингу. Прийом форми може бути доведений до автоматизму, але цей автоматизм має бути підкріплений можливістю інтуїтивно і неупереджено відчувати реальність, вибирати варіанти ведення двобою, висловлюючи свій творчий імпульс, свою волю, одним словом, творити, звільняючись від стереотипів і канонів школи. Хортингіст має відчувати себе абсолютно розкуто і вільно під час змагальної сутички. Коли вимоги техніки хортингу доведені до абсолютної межі, від зовнішніх повчань перейшли в плоть і кров, канон повільно самоусувається. Хортингіст досягає повноти внутрішньої свободи двобою, відкриваючи перед собою нескінченну кількість варіантів і можливостей. Вивчення базових канонів хортингу і їх самоусунення – не просто два етапи у вивченні хортингу, ці дві сутності присутні і в двобоюх і у формах, саме це дозволяє найбільш повним чином учню самовиразитися. А головне те, що хортингіст починає розуміти, що методика вивчення форм є тільки демонстрацією шляху до досягнення мети, і не весь широкий арсенал прийомів хортингу увійшов у формальні комплекси, а ще є дуже багато можливостей та комбінацій техніки, які хортингіст повинен досягнути самостійно. Якщо учень відчув фізичну направленість та рухові принципи форми, але не може самостійно вирішити яку-небудь її психологічну і духовну проблему та медитативну спрямованість, досягти відчуття осяяння, він звертається до наставника, який за допомогою пояснень, показу, демонстрації форми по частинах, тобто фізичними м'язовими записами засобів «осяяння», допомагає йому в цьому. Таким чином, форма фіксує фізичний прогрес та духовне просвітлення учня, який

практикував раніше техніку хортингу в її фізичному розумінні. Хоча форма є описом цілком конкретних ситуацій двою, вона виходить за рамки приватного розуміння і містить у собі певний змінений стан свідомості, однаковий у всіх досвідчених і професійно досконалих майстрів хортингу, й розуміється як абсолютне розуміння форми. Тому свідоме вивчення форм є гарантом досягнення просвітління в майбутньому тими учнями, хто буде їх практикувати і у подальшому стануть справжніми майстрами. Таким чином, форми є осередком всіх принципів стилю, живе втілення духу давніх майстрів бойового мистецтва. У цьому полягає абсолютна цінність традиційних форм – учень відчуває та виразно усвідомлює, що виконує ті ж рухи з тією ж послідовністю і знаходить той внутрішній стан, що й всі великі майстри школи. Таким чином, відбувається наступність духу через подолання зовнішніх елементів у формах. Комплекси як би розповідають учневі про традиції хортингу, роблячи це в настільки незвичайній, але проникливій формі. Традиційні форми є провідниками знань. Безумовно, знання певної форми ще не означає, що учень обов'язково досягне рівня майстра, але лише правильність виконання форм, їх повноцінне розуміння і цілісне пояснення відкривають шлях до цього. Форма в хортингу – всього лише особливий показчик, не шлях, але знак цього шляху, який підказує, куди йти. Сама по собі дорога ще не гарантує, що кожен бажаючий здолає її, але вона потенційно може привести до мети. Форми служать простором перевірки практикою знань, поєднання незмінної повторюваності рухів і станів з унікальністю особистого досвіду. Якщо не практикувати довгий час форми, то учень може не зуміти його усвідомити.

Інша справа, коли форми виконує не учень, а майстер. Займаючись формами, майстер омиває своє тіло позитивною енергією, бо навички прийомів та комбінації проникають в центр серця та стають звичними і зручними. Під час виконання формальних комплексів людина повинна бути подібною не стільки на бійця, що ставить своєю метою грамотний двобій, скільки на мудреця, що одержує свої сили і поштовх до виконання рухів від навколишнього світу. У такої людини рухи форм народжуються самі собою, як би виходячи з серця, а самі прийоми є лише видимим і доступним для оточуючих виразом техніки. Все відбувається інтуїтивно і спонтанно. Принцип мистецтва двою в нього також становить єдине ціле з шляхом мудрості. Тоді і приходиться до майстра стан кулачного мистецтва поза кулачного мистецтва, стан волі за межами волі. Майстер знає свою силу, але уникає сутички, бо не хоче скалічити людину. Навіть якщо це погана людина, яка вирішила стати майстру ворогом, і буде сутичка затяжною, а отже, якщо майстер пішов на застосування прийомів хортингу, то йому прийдеться закінчувати суперечку до такого фіналу, якого навіть не очікує опонент. І майстер його не відпустить. Розуміючи все це у майстра змінюється дух, і назовні виходить замість агресії спокій і урівноваженість, що призводить до бажання уникнення сутички з цією людиною. Зміна духу – це і є досягнення витонченого розуміння того, що ти робиш виконуючи форми.

Форми, так само як і вся система хортингу, вимагають розуміння не того, навіщо робиш, але того, що взагалі робиш. Тут принципи хортингу в своєму граничному вираженні не відрізняються від принципів повсякденного життя – тому й кажуть, що в хортингу немає нічого особливого і надприродного, бо важкий не сам хортинг і не його найефективніші прийоми, а та внутрішня реальність, яка стоїть за цим бойовим мистецтвом. Але вона ж стоїть і за самим актом життя і укладена в умінні вільно і природно прийняти сам момент свого існування. Тоді життя хортингіста стає долею, він починає усвідомлювати своє приречення, своє призначення йти шляхом хортингу за тими, хто йде попереду, хто пройшов цей шлях раніше.

Повне докладне розуміння глибини форми не є приватною думкою окремої людини, а, швидше, вищим принципом, який визнається істинним для всієї школи. Цей принцип перебуває в гармонії з духовним джерелом хортингіста, збігається з незбагненим сенсом його реального життєвого шляху, руйнує народження і смерть і переступає обмеженість пристрастей. В сучасних клубах і секціях хортингу існують свої правила використання форм в методиці тренувань. Звичайно, вони набагато простіше класичних і не несуть у собі настільки глибокої поваги до самого акту занять хортингу. Швидше, вони націлені на групове виховання, хоча і ведеться воно в цілком традиційному дусі. Духовні принципи передачі знань під час вивчення форм наступні: у спілкуванні бути доброзичливим; у навчанні не знати перешкод; тренуватися щодня; навчати інших, вчитися самому; долаючи вправи, вдосконалювати думки; довіряти знанням вчителя; служити для інших; розділяти свій успіх з іншими; досягати єдності в групі; прагнути до загального єднання, зберігаючи при цьому

індивідуальність. Хоча ці правила значно простіше класичних канонів школи хортингу, проте вони універсальні і застосовні до процесу виховання практично будь-якого члена суспільства. Так реалізується на практиці проникнення сакрального знання, самозаглибленої святості культу і прагматики життя на рівні бойового мистецтва хортинг. Отже, бойова чеснота – це фактично і є особлива філософія хортингу, що увібрала в себе безліч принципів загальнолюдських понять. Це свій особливий стиль життя і навіть своє ставлення до самого життя. Саме завдяки складному комплексу бойової чесноти, а вона охоплює все, починаючи з основ світобудови до звичайних правил поведінки, хортинг відійшов від звичайного двобою і набув вигляду виховної системи для дітей та молоді, духовного вчення на шляху до вищих знань. Цей принцип не може бути до кінця зрозумілий за допомогою фізичних демонстрацій, логіки переконань та теоретичних пояснень. Він також не може бути переданий в словах, він не може бути роз'ясненим у писаннях і не може бути докладно виміряний розумом, але він може прийти через практичне тренування техніки хортингу, виправлення помилок, фізичні та психічні відчуття, аналіз невдач та успішності рухів, відчуття повільного але стабільного просування по шляху, через той істинний, важливий, єдиний і неперевершений метод навчання кожної людини, що зветься процесом самопізнання.

6.15. Методика проведення навчальних двобоїв

У тренувальному процесі хортингу для учнів різного рівня підготовки від новачків до майстрів існує декілька видів навчальних двобоїв: без контакту (імітація двобою), з обмеженим контактом і з повним контактом. Який з них вибере тренер для практичних занять, залежить від досвіду його викладацької діяльності і поставлених перед вихованцями завдань. Але який би вид двобою не визначив для себе вихованець в якості кінцевої мети, починати слід з запланованого обумовленого двобою і вже від нього поступово переходити до двобою з обмеженим контактом. На більш високих стадіях навчання залежно від інтересів учнів можна вводити в спарингову роботу різні варіанти завдань та ступені контакту. Навчальний двобій в хортингу – це можливість застосувати на практиці вміння та навички, набуті при вивченні базової техніки. Він дозволяє розвинути бійцівський дух і хоробрість, навчитися передбачати маневри і тактику суперника, відточити в екстремальних умовах атакуювальні та захисні дії, а також можливість отримати об'єктивну оцінку своєї майстерності. Деякі технічні елементи можуть бути освоєні тільки в процесі спарингу. Багато з вихованців новачків з нетерпінням чекають, коли їх підготовленість дозволить перейти до включення в тренування спарингів. Причиною цього є не тільки те, що тренування стають більш цікавими, але й те, що учням вперше представляється можливість застосувати на практиці вивчені прийоми. Вкрай небезпечно приступати до навчальних двобоїв без ґрунтовної попередньої підготовки. Недолік майстерності призведе до появи шкідливих звичок та технічних помилок, позбутися яких надалі буде складно. Тренер гуртка з хортингу не повинен допускати до проведення двобоїв, особливо до змагань учнів, які не набули необхідного рівня фізичної підготовленості та не вивчили певну кількість базових вправ і прийомів.

Навчати веденню двобою можна двома способами: влаштовуючи зумовлені навчальні двобої та влаштовуючи вільні спаринги. Спочатку всі спортсмени беруть участь тільки в обумовлених двобоях, і тільки пізніше, накопичивши певний багаж майстерності, вони можуть переходити до проведення вільних спарингів. Практично відпрацьовуючи заздалегідь обумовлені атаки і контратаки, учні поступово досягають важливості точного і контрольованого застосування техніки ударів і кидків. Спортсмени, які беруть участь в обумовленому двобої, стають обличчям один до одного і приймають бойові стійки. Учень, виконуючий роль атакуючого, проводить заздалегідь певний удар рукою чи ногою, або комбінацію обох ударів. Спортсмен, що захищається, також відповідає обумовленим захисним блоком або підставкою і контратакувальним ударним чи кидковим прийомом. На початкових етапах навчання всі рухи спортсменів, що беруть участь в обумовленому двобої, повинні відповідати їхньому рівню підготовки і бути ретельно відпрацьованими. Пізніше можна буде обумовлювати тільки атаки, надавши можливість хортингісту, який захищається, самостійно вибирати захисні блоки та способи контратаки. Така методика сприятиме розвитку у новачків таких якостей як почуття часу, здатність зробити правильний вибір з декількох можливих варіантів, швидкість

реакції і вірне визначення дистанції в контрольованих обставинах. Для новачків, які неготові до проведення двобоїв або побоюються спарингу, обумовлений двобій є найбезпечнішим способом надання початкових навичок змагальної роботи в конкуренції з суперником. Занадто відчайдушних або зайве агресивних спортсменів обумовлений двобій навпаки навчить контролювати свої дії. Оволодівши певним рівнем майстерності і перейшовши на більш високі рівні навчання, спортсмени будуть готові до проведення вільних спарингів. Вільні спаринги залежно від використовуваних в них завдань можна поділити на два види: атаквальні, що призначені для відпрацювання дій в атаці та оборонні, що передбачають проведення контратак. Спочатку бажано навчати спортсменів наступальним ініціативам, так як виконати будь-яку дію простіше і швидше, ніж відповідну йому протидію. Коли атаквальні прийоми у виконанні учнів стануть швидкими і потужними, можна поступово переходити до розгляду способів оборони проти них та проведення ефективних контратак. На більш високому рівні навчання, коли спортсмени повністю оволодіють атаквальними прийомами, можна знайомити їх зі складними контратакувальними діями і стратегіями активної оборони. Використовувані на цьому етапі ударні та кидкові техніки хортингу вимагають швидкої реакції, однак вони значно ефективніше звичайних дій в атаці. Одним з найбільш складних видів контратакувальних прийомів є контркидки. Спортсмен проводить комбінацію обманних рухів або помилкових атак, тим самим змушуючи супротивника виконати очікувану дію. Облудні рухи, якими можуть бути раптові пересування тулуба або ніг, обманні замахи або обманні заходи на кидок, призначені для того, щоб змусити противника розкритися і провести проти нього результативну атаку.

Навчаючи спортсменів проведенню обумовлених або вільних двобоїв, необхідно:

- використовувати захисне спорядження, включаючи шоломи і щитки для рук, ніг, протектори для захисту грудей і паху, капу для зубів;
- пояснювати досліджуваний матеріал, щоб учні повністю розуміли технічні завдання;
- слідкувати за тим, щоб кожен спортсмен в рівній мірі приділяв увагу як сильним, так і слабким сторонам своєї технічної підготовки.

При проведенні навчальних двобоїв з обмеженим контактом всі прийоми повинні відпрацьовуватися з повною концентрацією уваги. Швидкість виконання дій треба нарощувати поступово. Щоб навчитися виконувати дію швидко, необхідно спочатку вивчити її повільно. При вивченні технік треба послідовно переходити від простих до більш складних. Необхідно відпрацьовувати техніки з активною роботою ніг, щоб спортсмени вчилися виконувати прийоми у вільному русі. Дуже важливо, щоб навчальні двобої, як і всі інші аспекти тренувального процесу, були регулярною та послідовною практикою. Регулярне їх проведення сприятиме розвитку витривалості спортсменів і дозволить їм глибше зрозуміти власні психічні та фізичні особливості. А ці знання, в свою чергу, виявляться життєво необхідними для здобуття перемоги у змаганнях або здатності захистити себе в непередбачуваних життєвих ситуаціях.

Під час проведення навчального двобою необхідно контролювати стан збереження фізичної та психологічної готовності після проведення абияких технічних дій.

Принципи правильного дихання. Правильне дихання під час проведення навчального двобою полегшує навантаження на серцево-судинну і дихальну системи і підвищує ефективність тренувального процесу. Під час силових дій у двобої хортингісту треба дотримуватися перевірених принципів дихання: видих необхідно робити в момент найбільшого м'язового зусилля, а вдих – в момент найменшого. Наприклад, якщо спортсмен виконує кидкову техніку, тоді вдих потрібно робити під час приведення тулуба в початкове стартове положення кидка, а видих під час найбільшого докладання зусиль – під час безпосереднього самого скручування суперника за потрібною амплітудою кидка. Головне правило – не затримуйте дихання. Затримка дихання під час виконання самого напруженого етапу технічної дії може стати причиною короткочасної втрати свідомості внаслідок кисневого голодування мозку. Крім того, через затримки дихання може значно підвищитися артеріальний тиск і хортингіст втратить енергетичні ресурси для подальшого проведення двобою.

Контроль дихання. Дихання являє собою єдиний спосіб насичення людського організму киснем. Без постійного припливу кисню життя тривати не може. Всі процеси, що відбуваються в організмі людини, управляються диханням. Для хортингу дихання має особливу значимість. Набравши в легені точно вивірену кількість повітря, можна в одну мить зробити тіло пружним і несприйнятливим до атак противника. При нанесенні удару з різким і концентрованим видихом відбувається повна концентрація енергії, всі м'язи наливаються силою і діють як єдине ціле.

Іноді видих часто супроводжується звуком. Звук виникає в момент, коли енергія тіла змушує м'язи затвердіти, і повітря виривається з горла через маленький отвір. У результаті людина видає гучний крик, що зароджується в нижньому відділі черевної порожнини. Видих дозволяє повністю сконцентрувати психічну і фізичну енергію і здобути таким чином максимально можливу потужність, а вигук допомагає позбутися власних страхів і дає можливість психологічно придушити противника. Контролюючи дихання, ви контролюєте використання організмом його безцінних енергетичних ресурсів. Природною реакцією на нестачу кисню в легенях є швидкі і активні вдихи. Однак це не найефективніший спосіб насичення м'язів киснем. Дихаючи повільно і глибоко в періоди втоми, ви можете протягом тривалого часу поповнювати легені необхідними запасами кисню. При глибокому диханні кров активніше насичується киснем і м'язи швидше відновлюють свій потенціал і працездатність. В реальному двобої рекомендується приховувати від противника свій режим дихання. В іншому випадку досвідчений суперник, вловивши чергування вироблених вами вдихів і видихів, скористається цим, щоб атакувати вас на вдосі, коли ви не в змозі будете відповісти миттєвої контратакою. Всі ці моменти необхідно спочатку перевірити у навчальних та контрольних двобоях, а вже потім виходити на змагальні двобої, маючи навик контролю дихання під час проведення сутички.

6.16. Методика проведення розминки

Розминка проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка повинна бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ або розминки – підготувати м'язи до майбутньої роботи і підвищити рівень функціонування основних систем організму. У теорії і методиці хортингу розминку прийнято ділити на дві частини: загальну і спеціальну.

Загальна частина розминки. Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму в цілому. У першій частині розминки застосовують різні загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження і послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи. Найбільш часто в загальній частині розминки застосовують: загально-розвивальні вправи, повільний біг, різні способи ходьби і бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами, тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями емоційні парні та командні естафети. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги і добре розігрівали тіло.

Спеціальна частина розминки. Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які будуть задіяні в тренуванні. Вправи, що виконуються в ході спеціальної розминки, підвищують працездатність м'язів, що дозволяє м'язам перенести без пошкоджень великі навантаження і виконувати значні по зусиллю і швидкості скорочення. Вправи, що включаються до спеціальної частини розминки, повинні відповідати основним тренувальним вправам не так по координації їх виконання, скільки за інтенсивністю нервово-м'язових напруг, що особливо важливо для швидко-силових вправ. Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з основними тренувальними вправами, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму і є ефективним засобом, що сприяє успішному виконанню вправ швидко-силової спрямованості.

Ефективно проведена розминка підвищує температуру тіла на кілька градусів і викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни характеризуються підвищенням пластичності м'язів, і як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення і скорочення; збільшенням еластичності сухожиль і зв'язок; прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насичення їх киснем.

Важливим чинником розминки є і попередження травматизму під час тренування, адже ми займаємося з метою зміцнити здоров'я і придбати навички самооборони, а не завдати шкоди своєму організму. Практика підтверджує, що однією з основних причин травматизму при заняттях хортингом є неправильно проведена розминка або відмова від неї. У традиційній практиці

хортингу комплекс вправ розминки складають, керуючись одним з таких принципів: від великих м'язових груп – до дрібних, або від м'язів верхньої частини тіла – до нижньої. Наведені в цьому розділі вправи розташовані за принципом зверху-вниз.

У другій частині розминки застосовують спеціально-підготовчі вправи. Спеціальна частина розминки спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату хортингістів, які будуть брати участь в основній частині заняття. Безумовно, перш ніж приступити до будь-якого спеціалізованого виду спортивних вправ хортингу, будь то виконання прийомів базової техніки, біг, ігрова естафета з елементами хортингу або заняття зі штангою, необхідно добре розігрітися. Розігрів полягає у виконанні протягом 5–15 хв легких аеробних вправ. Розігрів повинен привести в робочий стан ті групи м'язів, які будуть використовуватися під час занять. Наприклад, перед спеціальним бігом з партнером м'язи ніг можна розігріти бігом на місці і махами ногами. Щоб підготувати себе до роботи зі штангою, треба деякий час виконувати зміцнювальні вправи на кінцівки. Розігрів – це вид спеціальної розминки, самостійний і дуже важливий елемент підготовки до тренувань. Чим довше і активніше ви збираєтеся тренуватися, тим триваліше повинен бути ваш розігрів. Також більше часу для розігріву варто відводити новачкам, оскільки їх організм працює поки неефективно і не здатний до швидкої мобілізації сил. Якщо ви новачок, то будь-яка спеціальна вправа хортингу буде для вас важкою. Якщо ж ви займаєтеся хортингом вже досить давно, то тіло буде пам'ятати, що і як слід робити, тому підготувати себе до тренування можна значно швидше.

Завдяки розігріву ви, перш за все, дійсно розігріваєте своє тіло в необхідному місці, прогріваєте саме ті групи м'язів, які будуть задіяні у виконанні технічного завдання. Підвищується температура в самих м'язах і тканинах, які пов'язують м'язи з кістками і кістки між собою, тобто зв'язки та суглоби. Розігріті м'язи і суглоби більш гнучкі, тому в меншій мірі схильні до пошкоджень. Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечника і селезінки до скелетних м'язів. Разом з кров'ю до м'язів надходять живильні речовини і кисень, що підвищує фізичну витривалість, тобто ви втомитеся набагато швидше, якщо не розігрієте себе перед тренуванням. І, нарешті, розігрів перед спеціальною основною частиною тренування необхідний для того, щоб поступово довести частоту серцебиття до цільової зони. Без розігріву навантаження на серце виявиться занадто високим. У цю частину розминки слід включити спеціальні вправи, такі як прийоми самостраховки при падінні, різні вправи на борцівському мосту, накати, забігання, перевороты, підготовчі імітаційні вправи, що за структурою руху повинні бути схожі з тими, які будуть проводитися в основній частині заняття. В цю частину розминки входять спеціальні вправи з партнером як з розвитку спеціальних фізичних якостей, так і з елементами технічних і тактичних дій на торкання, перетягування, тиснення, захвати тощо. Спеціальна частина розминки повинна створити хороший тон для проведення основної частини заняття.

Звичайно, слід звернути увагу, що підбір вправ і їх співвідношення залежить від етапу процесу навчання, віку та рівня підготовленості хортингістів, програмних вимог, матеріально-технічних і кліматичних умов. Час проведення розминки визначається ступенем підготовленості хортингістів, їх емоційним станом, температурою і вологістю повітря та іншими чинниками. Її тривалість розминки приблизно становить 20–30 % відведеного часу на заняття, причому з підвищенням рівня підготовленості хортингістів час, що відводиться на розминку, зменшується. Неправильна організація і методика проведення ввідно-підготовчої частини заняття може призвести до цілого ряду травм і функціональних відхилень. Усунення цих небезпек досягається дотриманням закономірностей тренувального характеру. Від організації ввідно-підготовчої частини залежить ефективність вирішення основних завдань заняття.

Приклади вправ: ходьба на носках, на п'ятах, і напівприсіді, спортивна ходьба; біг зі зміною напрямку, з прискоренням, з високим підніманням стегна; ривки руками перед грудьми з розведенням в сторони; повороти тулуба; кругові обертання тазом; махові рухи ногами в різні сторони; з положення стоячи на колінах діставання сидниці хорта між ногами; з положення лежачи на спині діставання хорта за головою ногами; наклони голови вперед, назад, в сторони, кругові обертання; рухи вперед, назад, в сторони на мосту; піднімання партнера на спину із захватом руки, ноги і присідання з ним; імітація різних прийомів з партнером або без нього.

Види розігрівальних вправ. Існує три види розігрівальних вправ: пасивні, неспеціалізовані та спеціалізовані.

Пасивні розігрівальні вправи є такими, при яких температура тіла підвищується не від фізичної активності, а під впливом на нього зовнішніх чинників. Цими факторами можуть бути сауна, гарячий душ або мазі. За винятком деяких особливих випадків, такі розігрівальні вправи є найменш ефективними, оскільки вони підвищують температуру тіла без залучення до рухової активності суглобів і м'язів.

Неспеціалізовані розігрівальні вправи охоплюють великі групи м'язів і не спрямовані на підготовку організму до виконання певної спеціалізованої роботи. Прикладами неспеціалізованого розігрівання можуть бути плавання, їзда на велосипеді, легкий оздоровчий біг і загальна рухова діяльність. Такі вправи корисно виконувати перед тренуванням, так як вони не вимагають великого напруження і досить ефективно розігрівають тіло.

Спеціалізовані розігрівальні вправи спрямовані на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які в першу чергу будуть задіяні в тренуванні певної техніки хортингу. Наприклад, перед відпрацюванням ударів ногами розігріваються головним чином ноги, перед боротьбою особлива увага приділяється тулубу, тазостегновому суглобу і рукам. Перед заняттями ударною технікою на мішку розминається верхня частина тулуба, плечовий пояс та суглоби рук. Спеціалізовані розігрівальні вправи слід виконувати після неспеціалізованих. Це найбільш ефективні з усіх вправ, оскільки вони підвищують працездатність м'язів, знижують ризик травматизму рідко використовуваних м'язів і суглобів і покращують нервово-м'язову координацію.

Закінчуючи неспеціалізовані розігрівальні вправи, переходьте до спеціалізованих вправ на гнучкість, виконуючи обертання суглобів, динамічні і статичні розтягування.

Переваги розігрівальних вправ. Як тільки розігрівальні вправи підвищують температуру тіла, в ньому відбудуться певні зміни, завдяки яким воно буде готове до активної фізичної діяльності: підвищиться пластичність м'язів, що дозволить їм швидше скорочуватися і розслаблятися протягом тривалого періоду часу; підвищиться механічна працездатність; посилений потік крові підвищить насичуваність м'язів киснем; прискорене кровопостачання знизить вміст в організмі молочної кислоти, що поліпшить роботу м'язів і зменшить в них відчуття болю; збільшиться еластичність сухожиль і зв'язок; покращиться серцево-судинна діяльність, що дозволить виконати більший обсяг фізичної роботи. Всі ці зміни необхідні для безпечного і ефективного здійснення напруженої фізичної діяльності. Чим краще ви розігрієтесь, тим якісніше виконаєте наступні вправи.

Методика проведення розминки. Розминка починається з ходьби по периметру майданчика. Розмовляти між собою не дозволяється, спортсмени з перших хвилин повинні бути налаштовані на роботу і на виконання команд тренера. Далі слідує біг з поступовим прискоренням. З першого дня занять вводяться спеціальні вправи, які є прообразами певних прийомів. У бігу це так зване забігання, тобто рух спиною вперед з виведенням позад себе дальньої ноги п'ятою вперед. Вправа повторюється з амплітудою, яка багаторазово збільшується. Стрибки на одній нозі, на обох, відштовхувальні стрибки у висоту з торканням зігнутих колінами плечей є серйозним навантаженням на дихальну і серцево-судинну систему спортсмена. Хортингісти, які відчули недомагання та не витримують темпу повинні вийти з кола і ненадовго присісти. Продовжити тренування можна після того, як повністю відновиться дихання і серцевий ритм.

Розігрів м'язів і суглобів в русі включають в себе відведення, розведення, обертання, викидання вперед прямих рук, нахили і повороти тулуба. Всі вправи проводяться при одночасній ходьбі по колу. Сюди ж входять присідання, рух у напівприсіді і в повному присіді. Така розминка покращує циркуляцію крові і збільшує постачання м'язів киснем. Після розминки доцільно приступити до виконання вправ на розтягування, в які включені всі основні м'язові групи.

Вправи з партнером. Вправи з партнером сприяють вдосконаленню навичок подолання сили тяжіння і виконуються без опору і з опором.

Приклади вправ: піднімання партнера на спину нахилом вперед, коли хортингісти стоять спиною один до одного, захопивши руки під лікті; піднімання партнера із захватом ноги і руки; піднімання партнера поворотом до нього спиною із захватом руки, як при кидку через спину (взяти партнера за плече або руку, повернутися до нього спиною на зігнутих ногах і, випрямляючи ноги, підняти його). Нахили з опором сприяють розвитку сили м'язів спини.

Приклади вправ:

В.П. – Ноги на ширині плечей, руки вниз, партнер повис на шиї, захопивши її двома руками, його ноги зігнуті. 1. Згинання та розгинання шиї. 2. Згинання та розгинання тулуба з партнером на шиї. 3. Те ж, але партнер, захопивши плече, не дає хортингісту випрямитися.

Стрибкова розминка. Основна відмінність стрибкової розминки полягає в тому, що вона не вимагає великого простору і може ефективно проводитися в малому просторі практично на місці, тому її рекомендується використовувати в малих залах і при великій кількості вихованців. При індивідуальних тренуваннях можна рекомендувати активно використовувати скакалку, але при групових тренуваннях тренер повинен користуватися трохи іншим набором стрибкових вправ. Стрибки дуже ефективні і за короткий час розігрівають організм людини, готуючи його тим самим до навантажень основної частини тренування. При відчутті болю під час виконання стрибків, хортингіст повинен припинити розминку і перебудувати свою тренувальну програму на дане заняття. Стрибкові вправи активно застосовуються у хортингу, і можна розрізнити розминальні вправи та спеціальні, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, вибухової енергії. При виконанні розминальних стрибкових вправ необхідно дотримуватися ряду правил: не виконувати вправи при внутрішніх болях, особливо гострих; ритміка стрибків повинна збігатися з дихальними ритмами; стрибати необхідно м'яко, намагатися весь час контролювати своє положення в просторі, не втрачати рівноваги.

Під дихальними ритмами розуміється наступне. Застосовувати слід черевне дихання. Дихальний цикл може включати в себе цикл з 2, 4, 6, 8 стрибків – порівну на вдих і видих. Стрибки, що виконуються з додатком сили, робляться на різкому видиху з вигуком. Починати слід з стрибків стоячи на обох ногах.

Стрибки виконуються м'яко, дихальний цикл – 4 стрибка. Стрибки виконуються на носках, п'ятах, бічних поверхнях ступні. Стрибки бажано супроводжувати розминальними круговими рухами кистей, в ліктях і плечах. Далі виконуються стрибки з розніжками, скручуваннями тулуба, стрибки на одній нозі, перестрибування з ноги на ногу. Вистрибування вгору з підтягуванням колін до грудей, прогином тулуба назад, розлученням ніг вперед-вбік, на одній нозі з приземленням на поштовхову ногу – всі ці стрибки складають наступну групу і можуть супроводжуватися видихом. Інша група стрибків – з положення сидячи навпочіпки сприяє хорошій розминці зв'язок коліна і стегна. Можна виконувати всі ті ж стрибки, що і в стійці: на місці, в сторони, вперед-назад, розніжку, стрибки з розворотом на 360°. У стрибковому темпі можна робити також базові удари ногами, високі махи, прямі удари руками з випадами на атаквальну стійку. Завершувати стрибкову розминку краще простими стрибками для розвантаження та відновлення дихання, починаючи з ритму 2 стрибка і закінчуючи 8 стрибками на один дихальний цикл. У процесі тренування можна влаштовувати короткі – близько 1 хв. стрибкові паузи для відновлення дихання учнів, розслаблення тіла і переключення уваги. Тривалість стрибкової частини розминки для новачків повинна становити не менше 3–5 хв., для більш підготовлених – до 10 хв. По закінченні стрибкової частини розминки рекомендується зробити додаткові вправи для хребта: скручування, нахили, обертання. Далі можна переходити до вправ на розвиток гнучкості суглобів. Ці вправи рекомендується виконувати не менше 5–10 хв після стрибкової частини. За цей час організм встигає відновити досить великі енергетичні витрати, що відбуваються в першій, динамічній частині розминки. Таким чином, 15–20 хв стрибкової розминки і спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів підготують організм хортингістів до подальшого тренування і в той же час самі по собі стануть істотною частиною тренувального процесу. Стрибки досить важко даються непідготовленим людям, дітям молодшого віку, тому не потрібно доводити стрибками учнів до знемоги на перших хвилинах тренування. Деякі вправи можна робити в кінці спільного тренування або відводити стрибкову підготовку на кожні 20 хв занять. Крім того, непогано застосовувати спеціальні стрибкові вправи в процесі тренування.

Спеціальні стрибкові вправи. Спеціальним стрибковим вправам під час розминки у хортингу приділяється величезна увага. Виконуються вправи з перестрибуванням предметів, вистрибуванням знизу нагору, стрибання на одній нозі тощо. Всі ці вправи відмінно розвивають витривалість, швидкість реакції, а головне, тренують вибухове зусилля, яке так необхідне в хортингу, це вміння різко змінити дистанцію. В умовах спортивного залу можна порекомендувати наступний набір спеціальних стрибкових вправ. Це стрибки по залу навпочіпки у всіх напрямках можна супроводжувати перекидами. Настрибування, наприклад,

на гімнастичного коня з положення навпочіпки і зістрибування з нього. І, нарешті, цілий комплекс стрибків із застосуванням довгих гімнастичних лав.

Приклади вправ: перестрибування лави різними типами стрибків – на одній нозі, на двох ногах, стоячи, з положення навпочіпки тощо; стрибки по лаві – на одній нозі, навпочіпки передом, боком; стрибки на лавці зі зміною ніг на кожен стрибок з базовими ударами ніг; стрибки через лаву з базовими ударами ніг. Крім того, у якості спеціальних вправ можна робити різні перестрибування через партнера, верхні махи і удари ногами з вистрибуванням, удари ногами із стрибком вперед, убік, назад. Не менш цікаві й стрибкові вправи, що виконуються для рук і тулуба. На відміну від простих віджимань, для їх виконання необхідне вибухове зусилля і тісна координація роботи м'язів рук і тулуба.

Приклади вправ.

1. Підстрибування з упору лежачи з відривом від землі, як рук, так і ніг. Можна супроводжувати ударами долонь перед грудьми і за спиною. Зусилля вибухові.

2. Пересування стрибками по залу в різних напрямках в упорі лежачи із зігнутими в ліктях руками на кистях, кулаках, долонях.

3. З положення – упор лежачи, руки випрямлені, спина прогнута вниз стрибком підтягнути ноги не згинаючи колін, руки від підлоги не відривати. Відразу другим стрибком зайняти вихідне положення.

Стрибкові вправи, наведені вище, досить важкі та потребують для виконання гарної фізичної форми. Навантаження для початківців необхідно ретельно дозувати. Наприкінці стрибкових вправ перевіряти пульс. Не допускайте перевищення частоти серцевих скорочень 110–120 уд/хв.

Бігова розминка. При біговій розминці хортингісти вчаться виконувати певні рухи під час бігу, причому темп бігу і розминальні рухи можуть не збігатися. Крім того відбувається навчання виконувати рухи в різному темпі, з відволікальними факторами, орієнтуючись на слух тощо. Обсяг залу для бігової розминки має бути досить великий, а група вихованців такою, щоб вільно займатися у залі. Темп бігових вправ розминки повинен змінюватися.

Орієнтовна послідовність вправ для бігової розминки.

1. Біг у повільному темпі з обертаннями кистей і голови, в ліктьових і плечових суглобах, на п'ятах, бічних поверхнях ступнів.

2. У середньому темпі біг приставними кроками; із закиданням гомілки назад; виносом колін; обертаннями в обидві сторони; спиною вперед. Дані вправи необхідно чергувати з прискореним бігом по діагоналі залу.

3. У середньому темпі біг з нахилами вперед і ударним долонь або кулаків об підлогу; зі скручуванням назад; вистрибуванням вгору прогнувшись; присіданням з ударами руками і ногами.

4. Переكاتи в довжину залу по спині; через плечі передом; задом і боком; ходьба в присіді; біг з опорою на кисті і ступні; перекиди на руках боком («колесо»); ходьба на руках. Закінчити бігову розминку легким бігом для відновлення дихання і перейти до розтягувальних вправ на хребет і тазостегновий суглоб. Весь розминочний комплекс займе близько 20 хв часу. Цей комплекс рекомендується проводити для початківців. Для хортингістів середнього рівня підготовки можна переходити до стрибкової розминки. Деякі з перерахованих вправ їм рекомендується виконувати 2–3 рази на місяць в кінці тренування, перетворюючи їх у смугу перешкод.

Розминка «двобій з тінню». Розминка «двобій з тінню» може проводитися також як окрема імітаційна вправа в процесі тренування. Починати слід в легкому темпі човниковими пересуваннями в усі сторони, супроводжуючи їх короткими зв'язками з блокувань та ударів спочатку руками, потім підключати ноги. У процесі виконання вправи необхідно виконувати нирки, підсіди, підстрибування. Поступово вводити удари ногами на середньому, і далі на верхньому рівнях. Ритм прискорювати, змінювати, включати різкі випаді та підстрибування з ударами. Наприкінці імітаційного двобою з тінню проробити кілька стрибкових ударів, переكاتів через спину з ударами, падінь на руки і підйомів розгином. Закінчити розминку відновлювальними вправами і вправами на гнучкість. Загальний час розминки – 10–15 хв. Рекомендується для проведення вихованцями, які освоїли базову техніку хортингу. Після проведення такої розминки можливий перехід до парної роботи без додаткових вправ. Працюючи в двобой з тінню, спортсмен повинен уявляти перед собою супротивника і всі рухи наносити як у реальному двобой, тільки по повітрю. Двобій з тінню застосовується для

напрацювання комбінацій ударів і захистів, а також для збільшення швидкості і вибухової сили ударів. Окрім розминок, тренувань, короткий двобій з тінню проводять безпосередньо перед двобоєм, щоб розігріти м'язи і подумки налаштуватися на двобій. Двобій з тінню – це своєрідна «бійцівська медитація», що дозволяє хортингістові досягати максимальної концентрації фізичних і духовних сил і утримувати її з власної волі як завгодно довго.

Розминка лежачи на хорті. Вправи в положенні лежачи на хорті роблять після вправ в русі. Хортингісти слухають пояснення в положенні сидячи, а вправи виконують в положенні лежачи.

Приклади вправ, що виконуються в положенні лежачи на спині: піднімання ніг з діставанням хорта за головою, ноги опускати повільно, не торкаючись п'ятами хорта; перекладання піднятих на 90° ніг з однієї сторони на іншу (праворуч-ліворуч і назад); зустрічні круги ногами, ноги тримати під кутом 45°; жим легкої штанги від грудей; жим легкої штанги через голову; перекладання штанги прямими руками з-за голови на стегна.

Приклади вправ у положенні лежачи на животі: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від хорта; прогинання з таким розрахунком, щоб дістати руками гомілки; піднімання прямих рук з гантелями через сторони вгору; лежачи на хорті, ноги зачепити за важкий предмет і прогинатися з гантелями за головою; пересування поповзом за допомогою рук і ніг (по-пластунськи).

Розминка з партнером. Вправи з обтяженням вагою партнера. Приклади вправ: ходьба і біг з партнером на руках; піднімання партнера із захватом ніг з положення лежачи; наклони з партнером на руках; наклони з партнером, що висить на шиї; в упорі лежачи згинання та розгинання рук з партнером, а також лежачим на спині; згинання та розгинання рук з упором в руки партнера, партнер лежить на спині; стрибки з партнером, лежачим на плечах; рухи на мосту вперед-назад з партнером, що сидить на стегнах; дотискання з мосту з різними захватами; захопивши ноги партнера, який відповзає, витягати його на центр хорта.

6.16.1. Розтяжки

Починаючи хортингісти помилково вважають, що розтяжка – це те, з чого слід починати заняття. Розтяжка повинна слідувати після розігріву, іноді розтяжку навіть краще виконати по закінченні тренування після відновлення. Розтяжка дозволяє розслабити м'язову систему і повернутися до нормального ритму життя. Самостійні заняття дещо обмежують можливості застосування всіх відомих засобів і методів розвитку гнучкості. Тому для виконання самостійних вправ на розтягування пропонуються такі їх комплекси, які не вимагають ні допомоги партнера, ні спеціальних умов. Ці вправи можна виконувати в спортивному залі, на спортивному майданчику, на лісовій галявині, дома на килимку тощо. Необхідно тільки завжди пам'ятати, що розтягуватися можна лише після хорошої розминки, і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів, а лише відчуття розтягнутих м'язів і зв'язок. Розтяжка міцно увійшла в методику підготовки хортингістів. Причому використовується розтяжка не тільки в тих видах прийомів, де потрібний наднормальний прояв гнучкості (бічні удари ногою в верхній рівень, удари ногою з розворотом тощо), а й у цілком звичайних – підсічки, зачепи, елементи боротьби у партері, захвати ногами тощо.

Переваги розтяжки. Розтяжка дозволяє підтримувати гнучкість тіла. З віком у сухожиллях і суглобах відбуваються суттєві зміни. Сухожилля, які є волокнистою сполучною тканиною, що зв'язує м'язи з кістками, особливо потребують необхідної еластичності. Сухожилля скорочуються і втрачають еластичність, що сковує рухи. Розтяжка великих гомілкових і литкових м'язів може помітно поліпшити рухливість. Безперечно, рухливість також є необхідною умовою правильної постави. Скутість м'язів шиї веде до сутулості, тобто, в результаті нерозвиненості грудних і плечових м'язів грудна клітка виглядає запалою. Ще більше скручує людину слабка рухливість м'язів і суглобів хребта, попереку і стегон. Регулярна розтяжка дозволить не тільки виправити поставу, а й позбутися від болю і відчуття дискомфорту в спині та попереку. Що ще дуже важливе, розтяжка допоможе усунути дисбаланс розвитку різних груп м'язів. Припустимо, що передні м'язи стегон розвинені сильніше, ніж задні, що є звичайним явищем для багатьох людей. При русі підсвідомо ви виберете таку ходу, при якій більшою мірою навантажуються передні м'язи стегон. Швидше за все, хода буде дріботливою або злегка підстрибуючою, що особливо помітно з боку. В результаті виникає дисбаланс при надмірному навантаженні. Саме дисбаланс розвитку м'язів призводить до незграбності в рухах, що, у свою чергу, може призвести до травм.

Хортинг включає розтягування м'язів як невід'ємну частину тренувального процесу. Перелічимо основні причини, за якими це відбувається. Гнучке тіло – це свобода рухів, легкість і пластичність. Гнучкість впливає на те, як ви виглядаєте і як рухаєтеся. Недостатня гнучкість, малорухомість, контрактура деяких м'язових груп негативно впливає на стан і рухливість хребта, що, у свою чергу, відбивається на здоров'я в цілому. Переважній більшості людей для підтримки правильної постави і збереження здоров'я необхідно активно розтягувати наступні м'язи: трапецієподібні м'язи (верхня частина); грудні м'язи; м'язи попереку; м'язи передньої та задньої поверхні стегна. Рухи завжди прийнято виконувати в повну амплітуду. Скутість м'язів часто чревата травмами, в той час як достатній запас гнучкості зводить травматизм до мінімуму. Хороша гнучкість особливо важлива на заняттях з кидкової техніки хортингу, де амплітудні рухи кінцівок та тулуба сполучаються з великими фізичними навантаженнями. Розтягування м'язів перед тренуванням підвищує здатність м'язів до подальшої роботи.

Заключна розтяжка, що виконується як фінальна частина тренування хортингу, забезпечує цілий ряд чудових ефектів: правильно розтягується м'яз повністю розслабляється, що покращує відновлення як самого м'яза, так і нервової системи, а отже, тренування з хортингу – це збудження організму, і вельми серйозне; поліпшення гнучкості – найбільш очевидний результат тренувальної розтяжки. Встановлено, що заклочна розтяжка покращує кровопостачання м'язів і підсилює виведення з м'яза продуктів метаболізму. Помічено також, що зменшується пост-тренувальна біль. Значні за силою больові відчуття під час розтяжки збільшують викид соматотропіну – гормону, що відповідає за розвиток витривалості і розвиток м'язової маси, також він є сильним жироспалювальним гормоном. Таким чином, грамотне включення розтяжки в тренувальну програму допоможе досягненню будь-яких оздоровчих цілей, будь то розвиток гнучкості, збільшення м'язової маси або спалювання жирової тканини, і значно підвищить спортивні досягнення у хортингу.

6.16.2. Оздоровчий вплив розтяжки

Про користь розтягування для здоров'я людини відомо вже дуже давно. Тренування на розтягування м'язів – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. Дані вправи застосовують у ранковій зарядці, розминці і як засіб спеціальної підготовки в хортингу. Існує три типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів: статичні, динамічні, балістичні.

Статичні вправи на розтяжку – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза і хортингіст утримує її протягом 30–60 с або більше. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язові групи, періодично або постійно. Метод статичного розтягання заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, утримуючи кінцеве положення від 10–15 с до декількох хвилин. Для цієї мети найбільш прийнятні різноманітні вправи, що пройшли перевірку. Ці вправи звичайно виконуються окремими серіями в підготовчій або заклочній частинах заняття, або використовуються окремі вправи в будь-якій частині заняття. Але найбільший ефект дає щоденне виконання комплексу таких вправ у вигляді окремого тренувального заняття. Якщо основне тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування необхідно виконувати в другій половині дня або ввечері. Таке тренування звичайно займає до 30–50 хв. Якщо ж основне тренувальне заняття проводиться увечері, то комплекс статичних вправ на розтягування можна виконувати і в ранковий час. Ці вправи необхідно використовувати і в підготовчій частині заняття, починаючи з них розминку, після чого виконуються динамічні спеціально-підготовчі вправи, з поступовим нарощуванням їх інтенсивності. При такому проведенні розминки в результаті виконання статичних вправ добре розтягуються сухожилля м'язів і зв'язки, що обмежують рухливість у суглобах. Потім при виконанні динамічних спеціально-підготовчих вправ розігріваються і готуються до інтенсивної роботи м'язи. Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати і з партнером, долаючи з його допомогою межі гнучкості, що перевищують ті, яких ви досягаєте при самостійному виконанні вправ. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів дають максимальні амплітуди. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики. Але для загального розвитку, щоб краще розібратися в цьому питанні, слід дати визначення і двом іншим видам розтягування. У чому перевага статичного розтягування. Утримання статичного

положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні. Під час занять статичним розтягуванням відбувається гармонійний і природний розвиток і зміцнення систем і функцій організму. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягування. Статичне розтягування, спеціально підібране для окремих частин тіла, значно поліпшить гнучкість. Ця додаткова рухливість дуже важлива, оскільки навіть найпростіші завдання в нашому житті пов'язані з рухом. З урахуванням цього факту розтяжка навіть більш важлива, ніж фізичні вправи. При виконанні статичних розтягувань навантаження на м'язи строго контролюється. Певна м'язова група розтягується до появи в ній легкого болю, а потім утримується так 10–60 с. Виконуючи їх, ретельно розслабляйте треновані м'язи, дихайте якомога глибше. Особливо це стосується виконання розтяжки ніг, тому що сідаючи на шпагат, ви залучаєте дуже складні за своєю будовою тазостегнові суглоби. Заняття починайте з декількох хвилин активної рухової діяльності, спрямованої на прискорення кровообігу. Прискорений потік крові підвищує м'язову еластичність. Потім переходьте до вправ що розслаблюють суглоби, після яких виконуйте динамічні розтягування для розвитку м'язової рухливості. Якщо ви працюєте виключно над гнучкістю, завершуйте тренування статичними вправами. У кінці будь-якого тренування виконайте кілька легких статичних розтягувань для розслаблення, відновлення тону м'язів. Ну а якщо ви будете поєднувати комплекси на розтягування з фізичною підготовкою, наприклад, з ранковими пробіжками, із виконанням оздоровчих та зміцнювальних вправ, то станете володарем прекрасного здоров'я і самопочуття протягом усього життя.

Динамічні вправи на розтяжку – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди рухів. Метод динамічного розтягування заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багатократних повтореннях вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів. Спочатку спортсмени починають вправу з відносно невеликої амплітуди, збільшуючи її до максимуму. Висококваліфікованим спортсменам вдається безперервно виконувати рухи з максимальною або близькою до неї амплітудою до 40 разів. Межею оптимального числа повторень вправи є початок зменшення розмаху рухів. Найбільш ефективно використання декількох активних динамічних вправ на розтягування по 8–15 повторень кожного з них. Протягом тренування може бути декілька таких серій, виконуваних підряд з незначним відпочинком або упереміж з іншими, у тому числі і силовими вправами. При цьому необхідно стежити, щоб м'язи не застигали. Активні динамічні вправи можуть включатися у всі частини навчально-тренувального заняття. У підготовчій частині ці вправи є складовою частиною загальної і спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи слід виконувати декількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості.

При динамічних розтягуваннях м'язи подовжуються до максимально можливих для них меж. Виконання динамічних розтягувань веде до ефективного розвитку гнучкості. Для правильного виконання динамічних розтягувань зосередьтеся на плавності рухів, що не викликають у м'язах різких напруг. Прикладами динамічних розтягувань можуть бути такі вправи, як піднімання ніг, колін, обертання руками, тулубом. Однак такими вправами потрібно займатися дуже обережно, стежити за тим, щоб вони не перетворилися на балістичні. Початківцям займатися рекомендується тільки під наглядом тренера. Якщо ж розвиток гнучкості є однією з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати в другій половині основної частини, виділивши їх самостійним «блоком».

Балістичні вправи на розтяжку – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короточасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. При балістичних розтягуваннях потрібне напруження вибраної групи м'язів досягається за допомогою стрибків, підскоків, інших видів активних рухів. Вони активізують міотатичний рефлекс, викликають у м'язах напругу. При самостійному виконанні балістичних розтягувань недосвідчений хортингіст-початківець може легко травмувати м'язи, тому рекомендується проводити заняття під педагогічним контролем тренера.

При розтягуванні шкіри, м'язів, сухожилів, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори, це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку і викликає відповідну реакцію в організмі. Таким чином, різні способи розтягування рефлекторно

викликають реакцію з боку нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожильно-зв'язковому апараті. До того ж, при розслабленні м'яза знижується його потреба в кисні і зменшується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок, суглобів до центральної нервової системи. Тобто, м'язова релаксація допомагає регулювати нервові процеси. Розслаблення тягне за собою зупинку непотрібної нашому організму витрати енергії, нейтралізує стомлення, знімає нервову напругу, покращує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій. Наша гнучкість означає наявність свободи рухів – важливу частину всіх наших дій. Заняття розтяжками підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. Вони особливо корисні для підтримки гнучкості, рухливості і фізичної форми. До того ж, такі тренування не вимагають ніяких витрат на екіпірування або спеціальне обладнання, вони чудово підходять для домашніх умов.

Правила виконання розтяжки

Хортингісти перед основною частиною тренування роблять нахили назад, прогинаючись у спині та вперед, дістаючи долонями підлогу, або сідають на шпагат, щоб розтягнути м'язи і зв'язки ніг. Все це входить у звичку. Кожний спортсмен сам відчуває свій організм та послідовність вправ, які йому необхідні для забезпечення ефективного розігріву. Але є певні методики та правила, які можуть стати орієнтовними для хортингістів. Ось кілька основних правил, як треба виконувати розтяжку перед початком тренування:

1. Завжди розігрівайтеся перед виконанням розтяжки. Повторіть розтяжку після завершення вправи.

2. Попрацюйте з усіма мускулами і суглобами, а не тільки з тими, які будуть задіяні під час виконання основних вправ. Приділіть увагу попереку, м'язам спини, грудей, плечей, групам м'язів передньої і задньої частини стегон, тазостегнового суглобу і сідниць, гомілок ніг, шийних суглобів, рук і зап'ясть.

3. Розтяжці кожної групи м'язів приділяйте в середньому по 30 с. З плином часу закріпіть результати, збільшивши час розтяжки аж до 2 хв на кожну групу м'язів.

4. Не робіть різких рухів. Розтяжку слід виконувати плавно, щоб не травмувати м'язи, зв'язки і суглоби.

5. Виконуючи розтяжку, необхідно відчувати напругу в м'язах і суглобах, але не біль. Не прагніть відразу і швидко досягти більшого, ніж ви можете.

6. Не затримуйте дихання. Дихати потрібно спокійно, повними грудьми, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

7. Думайте. Час, коли ви виконуєте розтяжку, вдало підходить для того, щоб ще раз подумати, яких цілей хочете досягти в результаті майбутнього тренування.

6.16.3. Спеціальна розтяжка у хортингу

Вправи спеціальної розтяжки у хортингу спрямовані на те, щоб підготувати м'язи до виконання технічних завдань прийомів хортингу. Існують певні принципи виконання таких вправ. Всі вправи виконуються симетрично, тобто як на одну кінцівку, так і на іншу. Послідовність позицій при виконанні вправ може бути такою: спочатку вправи виконуються в стійці, потім сидячи, а наприкінці – лежачи. Основні принципи виконання вправ:

– послідовність виконання вправ змінювати не рекомендується, так як вона визначається способом кровопостачання органів та законами течії внутрішньої енергії;

– кількість нахилів вперед і назад, а також нахилів в різні боки має бути однаковою;

– скручування хребта виконують в обидві сторони;

– розтягування і стиснення м'язів чергуються;

– у вправах всі переходи між статичними положеннями виконують на видосі;

– рухи плавні і текучі з одним постійним зусиллям;

– необхідно постійно контролювати свої відчуття, як би слухати відповідь тіла, працювати зі своїм внутрішнім світом;

– при виконанні вправ можуть застосовуватися затримки дихання після вдиху і затримки після видиху;

– дихання і увагу концентрують на тій області тіла, з якою проводиться розтяжка (суглоб, м'яз тощо);

– при виконанні вправ можна використовувати роботу з образами;

– перед виконанням комплексу необхідно провести легку розминку в поєднанні з масажем і дихальними вправами.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості ніг

При виконанні вправ на розтяжку ніг необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Розминка підвищує температуру м'язів, від чого посилюється приплив крові до тканин. М'язові волокна при цьому будуть швидше і ефективніше реагувати на розтяжку.

2. Не натискайте, розтягуючи м'язи. Має пройти приблизно 6-10 с, перш ніж внутрішній захисний механізм м'яза адаптується до нового стану. Потім нервова система дозволить м'язовим волокнам розслабитися і змінити свою довжину.

3. Утримуйте кінцеве положення протягом 30 с.

4. Уникайте ривків. Ривки навантажують суглоби, зв'язки і м'язи.

5. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. В результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості і допомагає розслабитися.

6. Розтягуйте обидві сторони однаково. Для підтримки балансу м'язів і симетрії завжди розтягуйте ліву і праву сторону тієї чи іншої області.

Вправа 1. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (напівсухожильні м'язи). Встаньте прямо. Праву ногу покладіть на опору, верхня поверхня якої знаходиться приблизно на рівні тазу. Ступню правої ноги тягніть на себе. Нахиліться, покладіть руки на опору і опустіть голову. Намагайтеся не згинати ноги в колінах. Ліва ступня спрямована чітко вперед. Під час нахилу стежте за рівним положенням тазу. Намагайтеся нахилитися рівною спиною.

Вправа 2. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні сидячи (напівсухожильні м'язи). Сидячи на хорті, ноги витягнуті попереду себе, ступні натягнуті на себе, спина рівна. Згинаємо праву ногу, обхоплюємо її руками за гомілковостопний суглоб. Витягаємо ногу в коліні і тягнемо її до себе. Не втрачаємо рівного положення спини.

Вправа 3. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні лежачи (напівсухожильні м'язи). Ляжте на спину, поставивши одну ногу ступнею на підлогу, другу витягніть вгору. Візьміться руками за ногу і тягніть її до себе якомога ближче. Слідкуйте, щоб коліно не згиналося.

Вправа 4. Розтяжка м'язів, випрямляючих та обертаючих стегно (сідничні м'язи) і напівсухожильного м'яза. Ляжте на спину, ліву ногу зігніть, поставивши ступню на підлогу. Покладіть праву щиколотку трохи вище правого коліна. Потім випряміть ліву ногу в коліні, руками обхопіть гомілку і м'яко тягніть ногу до себе. Слідкуйте, щоб шия і потилиця були розслаблені. Тягніться повільно і обережно, так як дана розтяжка навантажує сідничний нерв.

Вправа 5. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі і розгинаючих її в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (квадрицепс і згинач стегна). У положенні стоячи переносимо вагу тіла на ліву ногу, праву ногу згинаємо в коліні, руками беремося за стопу і тягнемо п'яту правої ноги до сідниці. Слідкуйте, щоб коліна знаходилися разом. Опорна ліва ступня дивиться вперед. Одночасно подаємо таз вперед. Виконуючи дану вправу, не тисніть, щоб не травмувати колінний суглоб.

Вправа 6. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі і розгинаючих її в коліні, в положенні лежачи (квадрицепс і згинач стегна). Ляжте на лівий бік. Злегка зігніть ліву ногу, що допоможе зберегти рівновагу, лежачи на боці, зігніть праву ногу в коліні, візьміться рукою за ступню і тягніть п'яту до сідниці. Одночасно штовхайте таз вперед.

Вправа 7. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні випаду (квадрицепс і згинач стегна). Прийміть положення випаду, ліва нога попереду. Зігніть її в коліні під кутом 90°. Коліно має перебувати рівно над ступнею. Права нога лежить ззаду коліном на підлозі. Зігніть праве коліно, протилежною (лівою) рукою візьміться за ступню, права долоня впирається в підлогу на одній лінії зі ступнею. На видиху м'яко тягніть п'яту у напрямку сідниці. Одночасно тягніться правим стегном до підлоги.

Вправа 8. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) і області паху в положенні сидячи. Сядьте на хорт. Зігніть коліна і розведіть їх в сторони. Ступні з'єднайте підшвами разом і зафіксуйте їх руками. На вдосі тягніть коліна до підлоги, на видосі розслабте ноги, але при цьому уявляйте, як коліна опустилися ще нижче. Утримуйте положення протягом 30 с. На вдосі руки через сторони підніміть вгору, на видосі плавно нахиліться вперед, починаючи рух від стегон. Злегка напружте м'язи живота. Нахиліться рівною спиною, поперек тримайте прямо, грудьми тягніться до ніг.

Вправа 9. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) і області паху в положенні сидячи. Встаньте навпочіпки. Плавно коліна розведіть в сторони таким чином, щоб стегно і гомілка утворювали прямий кут, лобкова кістка знаходиться перпендикулярно підлозі. Акуратно подайте таз вперед, опустіть передпліччя на підлогу. Зафіксуйте положення на 30 с.

Потім плавно подайте таз назад, сідниці тягнуться в напрямку п'ят. Залишіться в цьому положенні на 30 с.

Вправа 10. Розтяжка м'язів, що приводять ногу, і м'язів, що згинають ногу в коліні (задня поверхня стегна, підколінні зв'язки) в положенні сидячи. Сядьте, витягніть праву ногу вперед, ступню натягніть на себе. Ліву ногу виведіть вбік, зігніть в коліні під прямим кутом і ступню скоротіть. Перевірте правильне положення – ліве стегно щодо правої ноги лежить під прямим кутом, ліва гомілка щодо стегна – під прямим кутом і ступня щодо гомілки теж під прямим кутом. Намагайтеся два сідничних бугра опустити на підлогу, щоб вирівняти лінію таза. Нахиліться рівною спиною до правої ноги і візьміться лівою рукою за ступню, або за крайню точку, до якої ви дістаєте. Зафіксуйте положення на 30 с. З попереднього положення переведіть тулуб по центру між стегнами. Продовжуйте тягнутися грудьми вниз, намагаючись не відірвати таз від підлоги. Сидіти 30 с. Повторіть вправу на іншу ногу.

Вправа 11. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) і області паху в положенні лежачи. Ляжте на спину, витягніть ноги вгору. Покладіть руки на внутрішню частину колін і за допомогою рук розведіть ноги максимально широко в сторони. Почніть м'які легкі похитування ногами. Починайте з невеликих рухів, поступово амплітуду збільшуйте. Потім зафіксуйте положення і утримуйте 30 с.

Вправа 12. Підготовка до поперечного шпагату. Встаньте на коліна, праву ногу витягніть убік так, щоб передня частина ноги дивилася вперед, а внутрішня – в підлогу. Витягніть руки в сторони. Зробіть глибокий вдих і на видосі опускайте руки на підлогу на передпліччя, права нога їде вбік, друга нога залишається зігнутою в колінному суглобі під прямим кутом. У крайньому положенні зупиніться і утримуйте позу 30–60 с. Потім повторіть на іншу ногу.

Методика розтяжки ніг. Розтяжка на шпагати проводиться поступово. Для будь-якого хортингіста, який хоче вільно бити ногами, це тема має першорядну важливість. Шпагати існують двох різновидів: поперечний і поздовжній. І якщо ви змогли сісти на один з видів, то це не означає, що легко буде сісти на інший. Звичайно, чим молодше людина, тим легше їй буде сісти на шпагат. Ще є люди, які біологічно схильні до гнучкості, якщо ви відноситеся до цих людей, то вам дуже пощастило і розтяжка не буде складною. Решті ж розтяжка на шпагат буде коштувати дуже великих зусиль і щоденних тренувань. Поздовжній і поперечний шпагат тренується по-різному.

Поздовжній шпагат. Поздовжній шпагат полягає в розведенні ніг вперед-назад в горизонтальному положенні. Це найбільш простий у виконанні шпагат з тієї причини, що ця амплітуда рухів для людини найбільш природна. Ми рухаємо ноги вперед-назад під час ходьби, а також під час руху по сходинках піднімаємо ногу, і коли сидимо, ми теж піднімаємо стегно вперед. Воно у нас перпендикулярне по відношенню до тулуба. Поздовжній шпагат виконується шляхом виведення однієї ноги вперед, іншої – назад. При цьому гомілковостопний суглоб задньої ноги витягується горизонтально. Існує певна складність при виконанні поздовжнього шпагату у дорослих хортингістів старшого віку. На передній поверхні стегна є зв'язка. Якщо вона не була розроблена в дитинстві, то виконати правильний поздовжній шпагат буде складно. Тому що зв'язка вже не тягнеться. Її небезпечно тягнути в зрілому віці. У такому випадку можна виконувати поздовжній шпагат, відвівши ступню не назад, а вбік. Коли ви будете сидіти на поздовжній шпагат, у вас буде задня нога лягати не на передню поверхню стегна, а на внутрішню поверхню стегна. Поздовжній шпагат допомагає в хортингу, коли удар ногою наноситься зверху вниз або знизу вгору. Ноги при виконанні шпагату розробляються таким чином, що є можливість підняти ударну ногу вище голови. Удари ногами наносяться після виносу коліна вперед – вгору. Якщо ви можете високо підняти коліно, то у вас з'являється перевага в тому, що ви можете легко наносити з цього положення удари. Якщо ви не можете підняти коліно, то для противника стає очевидним на якому рівні ви будете наносити удар. А ваша перевага в тому, що суперник, якщо вже підготував блок на одному з рівнів, або на двох рівнях, у вас залишається можливість нанести удар на незахищеному рівні. Поздовжній шпагат в порівнянні з поперечним шпагатом виконати набагато простіше через природність

амплітуди руху ніг. Користь поздовжнього шпагату полягає у наступних факторах: стимулює внутрішні органи і м'язи; усуває статеві розлади і є хорошою профілактикою захворювань сечостатевої системи; посилює циркуляцію крові в ногах, стегнах і тазовій області; відкриває та зміцнює підколінне сухожилля і м'язи стегон; у профілактичних цілях полегшує запалення сідничного нерва і біль в області хрестця; зміцнює м'язи низу живота; звільняє напругу в області паху, яка може бути викликана сидячим способом роботи; сприяє вільному руху стегон, підвищуючи мобільність кульшового суглоба; витягує хребет, розкриває грудний відділ; позбавляє ноги і прес від жирових відкладень.

Освоювати шпагат може практично кожен хортингіст, незалежно від того, новачок він чи ні. Але перед тим, як приступити до даної вправи, треба підготувати тазостегнові суглоби і м'язи ніг до роботи. Для поздовжнього шпагату треба попрацювати над згиначами стегна і підколінними м'язами і зв'язками. Виконуючи вправи, не тисніть, розтягуючи м'яз. Уникайте ривків. Слідкуйте за диханням. Повторюйте вправу на обидві сторони. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. В результаті збільшиться надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості і допомагає розслабитися.

Комплекс вправ для досягнення поздовжнього шпагату

Вправа 1. Зробіть широкий випад або позу бігуна. Виставте праву ногу вперед, зігнуту під прямим кутом. Долоні опустіть на підлогу по обидва боки від ступні. Бажано, щоб підстави долонь знаходилися на одному рівні з великим пальцем ноги. Витягніть ліву ногу назад, ступню поверніть до підлоги, тягніться п'ятою назад. Опустіть грудну клітку і живіт на праве стегно. Розправте плечі, тягніть лопатки до центру. Слідкуйте за рівним положенням хребта. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 2. З попереднього положення випад розслабте ліве коліно і опустіть його на підлогу, витягніть ліву ступню. Переведіть руки вліво і опустіть передпліччя на підлогу, праве коліно відведіть злегка убік. Розслабтеся і намагайтеся дихати глибоко. Чим далі ваші руки будуть розташовуватися від правої ступні, тим буде легше. Чим ближче руки, тим глибше розкривається тазостегновий суглоб. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 3. Нахил в положенні на коліні. З попереднього положення встаньте на ліве коліно, підніміть тулуб вверх, праву ногу витягніть попереду себе, ступню натягніть на себе. Перевірте рівне положення стегон, обидва ребра стегна дивляться вперед. Руки опустіть на праву ногу або на підлогу, якщо у вас хороша розтяжка. Зробіть глибокий вдих, розправте груди і плечі, на видосі рівною спиною нахиліться вниз. Направляйте таз назад, спробуйте опустити передпліччя на підлогу. Злегка підтягуйте м'язи промежини. У крайній точці зафіксуйте положення. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 4. Випад з прогином. З попереднього положення поверніться назад у випад на праву ногу, опустіть долоні на хрестець, пальці при цьому направте вгору. Опустіть плечі і на вдосі штовхніть куприк і таз максимально вперед і вниз, допомагаючи собі долонями. Опустіть лопатки і плечі, витягніть весь хребет. Дивіться вгору, витягуючи шию, або розслабте шию і відведіть голову назад, якщо від цього не паморочиться голова. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 5. Поза голуба. Почніть з положення навпочіпки. Просуньте праве коліно вперед так, щоб воно торкнулося правого зап'ястя. Повільно просуньте праву гомілку злегка вліво, поки ступня не опиниться рівно під лівою стороною тазу. Тепер витягніть ліву ногу назад. Не нахильтеся вперед, а замість цього пройдіть руками назад, направляючи таз вниз, до підлоги. У міру того як ви все глибше входите в позу, стежте за тим, щоб таз залишався рівним. Якщо вирівняти таз не вдається, помістіть під праву сідницю ковдру або іншу опору. Опускаючи таз все нижче, сильно притискайте кінчики пальців до підлоги і витягуйте обидві сторони талії – це допоможе подовжити поперек і оберігти його від перенапруги.

Вправа 6. Шпагат. Встаньте на ліве коліно, праву ногу витягніть вперед. Опустіть руки на підлогу. Якщо вам далеко до шпагату, можна з боків поставити стільці і руками опертися ліктем на них. Стежте, за тим, щоб таз і плечі були паралельні підлозі, одне стегно дивиться чітко вперед. Поступово права нога ковзає вперед, а ліва нога витягується назад. Не поспішайте випрямляти ноги в колінах до кінця: поступово, коли суглоби стануть більш рухливими, таз сам опуститься нижче, і ви легко випрямите ноги. Тримайте спину максимально витягнутою і не опускайтеся до передньої ноги, щоб не порушувати баланс тіла і не створювати напругу в хрестці. Утримуйте положення не менше 30 с.

Поперечний (фронтальний) шпагат. На поперечний шпагат сісти складніше, ніж на поздовжній, тому рекомендується спочатку зайнятися поздовжнім шпагатом, і після того як у вас з'являться певні позитивні зрушення, приділяти увагу поперечному шпагату.

Отже, прийміть вихідне положення. Руками упріться в підлогу розтавивши ноги, для підтримки рівноваги, потроху рухайте ноги в сторони, коли відчуєте межу, і невеликі больові відчуття, залишіться в цьому положення на 30 с. Після невеликого відпочинку повторіть вправу. Слід звернути увагу на один технічний момент: під час розтяжки носки повинні дивитися вгору, а п'яти щільно прилягати до підлоги, це дозволить створити більшу напругу і збільшить результат.

Комплекс вправ для досягнення поперечного шпагату

Даний комплекс рекомендується виконувати без допомоги партнера.

Вправа 1. Початкове положення – зробити крок вперед і з'єднати кисті рук в замок за спиною, пальці спрямовані до голови. Відвести плечі назад, «розкрити» груди і прогнутися. Увага зосередити на прогині в середньому і верхньому відділах хребта. Повернутися у вихідне положення. Нахилитися вперед і торкнутися підборіддям коліна передньої ноги. Знову відвести плечі назад, «розкрити» груди і прогнутися. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 2. Початкове положення – розставити ноги на дві ширини плечей, руки в замку за спиною, пальці спрямовані до голови. Прогнутися назад. Увагу зосередити на прогині в середньому і верхньому відділі хребта. Пройшовши вихідне положення, нахилитися вперед так, щоб тіло було паралельно підлозі. Розтиснути замок, захопити руками за п'яти, нахилитися вперед і направити тім'я на підлогу на одній лінії зі ступнями ніг. Повернутися у вихідне положення.

Вправа 3. Початкове положення – сидючи на колінах, руки зчепити в замок за спиною. Опустити підборіддя на груди, нахилитися вперед, немов прокочуючи по сфері кулі, опустити лоб на підлогу між колінами. Просунути підборіддя по підлозі вперед, випрямити спину і повернутися у вихідне положення. Пройшовши його, лягти спиною на підлогу, з'єднати коліна разом, руки в замку за головою, по можливості розстелити хребет від куприка до верхньої частини голови на підлогу. Повернутися у вихідне положення. Розвести коліна в сторони, внутрішні ребра ступ покласти на підлогу і сісти між ногами. Випрямити одну ногу в коліні, імітуючи удар в бік, по можливості притиснути внутрішні сторони стегон до підлоги. Повернути випрямлену ногу в тазостегновому суглобі ступнею вгору, носок тягнути на себе. Нахилитися убік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 4. Початкове положення – сісти на підлогу, розвести ноги якомога ширше, промежина повинна знаходитися на підлозі, підтягнути ступні ніг на себе з максимальною напругою, випрямити спину, впертися руками в стегна, сильно потягнути хребет вгору. Впертися руками в підлогу, одна рука перед собою, інша – за спиною. Злегка підвестися, одну ступню взяти на себе, носок іншої витягнути. Змінюючи положення ступнів: від себе – на себе, здійснити кілька рухів з боку в бік. Перейти у вихідне положення, нахилитися вперед, продовжуючи сильно тягнути ступні ніг на себе. Повернутися в початкове положення і нахилитися убік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Виконати нахил в інший бік і знову виконати нахил вперед.

Вправа 5. Початкове положення – ноги розставлені на дві ширини плечей, носки розгорнуті в сторони. Максимально присісти і нахилитися вперед, поставити руки на підлогу, перенести на них вагу, прогнути спину. Залишаючи вагу на руках, розвести ноги в сторони до максимуму, імітуючи удари ребрами ступнів у сторони. Контролювати розслаблення внутрішніх поверхонь стегон і напругу зовнішніх. У процесі всієї вправи вага залишається на руках. Погляд спрямований вперед. При виконанні вправи необхідно уявляти, що наносиш два бічних удари, немов розсовуючи стіни: уявляючи образ цієї вправи. Повторити вправу від 3 до 7 разів.

Розтяжка на шведській стінці. Крім двох методів розтяжки на шпагати існує метод розтяжок на шведській стінці (вертикальний шпагат). Розтяжка на шведській стінці дуже ефективна. Тим більше, що опору можна знайти на абиякому спортивному майданчику. На

шведській стінці є безліч рівнів, які може використовувати хортингіст з будь-яким рівнем підготовки. Техніка розтяжки на шведській стінці дуже проста. Закиньте ногу на рівень, який дозволяє ваша підготовка, і тягніться до носка. Проробіть це протягом 1 хв, а потім змініть ногу. Для більшої ефективності необхідно тягнутися до носка повільно, а не ривками. Адже при ривку ваше тіло реагує так, нібито ви отримуєте пошкодження і намагається захиститися, заблокувавши м'язи. При повільному русі ми не даємо м'язам заблокуватися, тим самим досягаючи більшого ефекту. Для вертикального шпагату не варто відразу ноги закидати занадто високо, бо у цьому випадку ви не зможете виконувати ефективні наклони та відчувати процес розтягування м'язів. Нogu рекомендується періодично міняти.

Застереження

1. Не перенапружуйтеся, намагаючись сісти на шпагат. У тренуваних м'язах повинне відчуватися легке печіння або натяг. Воно не дуже приємне, але його цілком можна перетерпіти.

2. Не підстрибуйте під час розтяжки м'язів. Стрибки змушують м'язи напружуватися, підвищуючи ризик травматизму.

3. Ретельно дотримуйтесь інструкцій з виконання вправ. Кожний м'яз необхідно розтягувати правильно. Вправи для розвитку гнучкості розроблені таким чином, щоб забезпечувати максимальну розтяжку м'язів при мінімальному ризику травмувати їх.

4. Розтяжки, в яких бере участь сила тяжіння, виконуйте з граничною обережністю і тільки після проведення ретельної розминки. До подібних комплексів відносяться вправи на розтяжку ніг – шпагати, при їх виконанні сила тяжіння збільшує навантаження на необхідні частини тіла.

5. При виконанні вправ на розтяжку ви не повинні відчувати болю в суглобах. В іншому випадку негайно припиніть виконувати вправу.

6. Виконуючи вправи, що включають в себе нахили, завжди згинайтеся в стегнах, а не в попереку. Поперек дуже легко травмувати.

7. Завжди розвивайте силу і гнучкість одночасно.

6.17. Методика закінчення тренування

Після завершення тренувань не зупиняйтеся різко. Зниження навантаження повинне відбуватися поступово, навіть якщо ви не відчували цього навантаження під час занять. Пробіжіться легким бігцем, потім пройдіться швидким кроком або зробіть пару дихальних вправ без напруги. Потім перейдіть до заспокійливої медитації. Якщо ви працювали інтенсивно протягом 20–30 хв, то поступово зменшуйте навантаження, перш ніж завершити заняття. На відновлення (дихальні вправи, медитацію, охолодження) слід витратити ще 5-10 хв або навіть більше, якщо ви інтенсивно працювали під час тренування.

6.17.1. Дихальні вправи

Становимося в звичайну вільну позицію, розставляємо ноги на ширині плечей, розслабляємося, як би скидаємо всю напругу, руки розслаблені. Вдихаємо носом, а при цьому дихаємо животом, а не грудьми, але живіт це тільки перший етап, далі при вдиху після наповнення живота, піднімаємося вгору, продовжуючи вдихати залучаючи спочатку сонячне сплетіння, а потім вже і всю грудну клітку. Тобто послідовно підключаємо до роботи три частини дихальної системи, які використовуються при вдиху: спочатку живіт, потім нижня частина грудної клітки і, нарешті, верхня частина грудей, потім видихаємо ротом.

Ще один важливий аспект цієї вправи. При вдиху руки повинні підніматися вгору і при зупинці вдиху – фіксуватися на рівні грудей не доходячи до підборіддя. Від цього відчувається енергія набагато краще, легше і повільніше відчуються руки. Долоні при цьому повинні дивитися вгору при підйомі, при видиху долоні перевертаються і руки з видихом йдуть вниз зупиняючись на рівні паху. Вправа виконується повільно, як і всі відновлювальні дихальні вправи. Коли ви звикнете просто дихати, після цього можна переходити до складнішого рівня, тобто при повному вдосі затримувати дихання до тих пір, поки не захочеться видихнути, і видихати необхідно повільно і спокійно.

6.17.2. Медитація

Природною реакцією людини на будь-які зовнішні або внутрішні подразники є хвилювання. Якщо хвилювання усунути або знизити, мозок придбає більшу самостійність і

здатність приймати вірні рішення. У хортингу для позбавлення від хвилювання і досягнення стану просвітління здавна практикується особливий вид споглядальних заспокоїливих вправ, які називаються медитацією. Медитація – це стан глибокого розслаблення, і водночас, це стан бойової готовності. Неспеціалісту бойового мистецтва таке твердження може здатися суперечливим, однак саме в цьому і полягає головний сенс медитацій. У процесі медитації свідомість заспокоюється і приходить в повну гармонію з навколишнім світом. Медитація є важливою частиною процесу вивчення хортингу. Її можна проводити до або після практичних занять. З точки зору психічного впливу медитація дозволить учням підвищити здатність концентруватися і більш глибоко проникнути у власний внутрішній світ. У фізичному аспекті вона покращує технічну майстерність спортсменів, оскільки швидкість і точність виконання рухів зростають, коли організм розслаблений. Заняття медитацією дуже корисні для дітей. Невеликі відрізки часу, відведені для медитації, дозволяють дітям заспокоїтися перед основним тренуванням або відновити сили після виконання трудомістких вправ. Запропонуйте дітям зручно сісти і закрити очі. Цього буде достатньо – інше виникне саме собою. Якщо діти почнуть проявляти ознаки занепокоєння або відволікатися, спокійно поверніть їх до перерваної діяльності. Через деякий час ви з подивом для себе помітите, що ваші юні вихованці звертаються до медитації за власною ініціативою. Для дорослих спортсменів медитація має більш серйозне значення. Хоча ви і не можете в точності пояснити їм сокровенні речі, що мають до них прийти індивідуально, й як потрібно правильно медитувати, але ви здатні спрямувати зусилля своїх учнів у потрібне русло. Традиційно медитацією прийнято займатися сидячи, однак тут можливі варіанти залежно від індивідуальних схильностей людини. Яке б положення ви не вибрали, повністю розслабте все тіло.

Наприкінці тренувального заняття коротка медитація може проводитися колективно. Сідаємо в першу або другу нижню позицію етикету (сісти на гомілки або схресно ноги), кладемо руки долонями вгору одну на одну. Ту долоню, що вгорі, треба трохи стиснути начебто тримаємо м'ячик або ж повністю розслабити її. Сконцентрувавшись намагаємося відчувати енергію внизу живота, приблизно на тому ж рівні повинна лежати рука. Якщо відчувати це тепло, починаємо подумки піднімати його і розсіювати по всьому тілу до тих пір, поки по всьому тілу не відчуватиметься енергія тепла, при цьому в руці має створитися відчуття тепла. Сконцентрувавшись тримаємо себе у спокійному стані. Психіка має бути абсолютно розслабленою, ніби виключився мозок. Якщо ви віддаєте перевагу медитації з відкритими очима, зосередьтеся на точці, що знаходиться прямо перед вами, але не на матеріальному об'єкті. Зверніть увагу на дихання. Слідкуйте за ритмічністю вдихів і видихів. Дихайте, як зазвичай, через ніс. Повністю звільніть свідомість від будь-яких конкретних думок. Якщо яка-небудь випадкова думка приходить в голову, не звертайте на неї уваги, дозволяйте їй так само вільно покинути ваш мозок. Не відлучайте її спеціально. При медитації свідомість повинна бути розслабленою. Спочатку дуже важко буває зберегти концентрацію і вільну свідомість. Тому постарайтеся не думати про те, яких результатів ви чекаєте від медитації. Великі надії тягнуть за собою великі розчарування. Успіх приходить в той момент, коли ви найменше його очікуєте. А ключем до нього є наполеглива і регулярна практика. При медитації ні в якому разі не можна підганяти свідомість. Вона має бути міцною і спокійною. Медитація – це стан свідомості, що піднімає дух майстрів хортингу. Правильно проведена медитація дозволяє спортсменам заспокоїтися і набути впевненості у своїх силах. Завдяки медитації хортенгісти переймаються почуттям внутрішньої гармонії. Їм не загрожують стреси і психічне перенапруження, оскільки вони вміють контролювати власні емоції. Вони зі спокійною впевненістю зустрічають будь-які виклики, які кидає їм життя.

Після медитації може бути відчуття млявості і втоми. Такі медитаційні сеанси дають можливість емоційного перезавантаження психіки, відійти від набутої під час тренування залишкової збудженості, або навіть агресії. Медитація – один із засобів очистити розум. Початківці звикли думати, що медитація полягає в тому, щоб сидіти тихо в правильній позі, глибоко дихати і прагнути уподібнити розум дзеркалу. Але принцип медитації може передатися і у повсякденне життя більш ефективно, ніж медитація в спортивному залі чи тихому місці, тобто самовдосконалення в русі цінується небагато разів вище, ніж у мовчанні. Це означає, що людина повинна навчитися заспокоюватися та перевантажувати ментальну напругу на більш спокійливий стан у абиякій життєвій обстановці. Хортингістові слід навчитися завжди

намагатися зберегти свій розум спокійним і створити практику, яка могла б працювати в стані спокійної впевненості у своїх силах.

6.17.3. Охолодження

Охолодження є процесом, протилежним розігріву. Під час тренувань ваше серце з подвоєною силою гнало кров по судинах, що харчує м'язи. Перш ніж вийти із спортивного залу, необхідно відновити нормальний розподіл крові по органах. Також не слід приймати занадто гарячий або холодний душ до того, як ви відновите нормальну температуру тіла і кров'яний тиск, інакше ризикуєте втратити свідомість. Якщо ви різко припините заняття, то потоки крові кинуться до внутрішніх органів і голови, в результаті чого виникнуть головні болі, нудота та запаморочення. Якщо ви схильні до серцево-судинних захворювань, слід знати, що різке припинення фізичного навантаження може спровокувати серцевий напад. Тобто, у спокійний ритм роботи організму слід повертатися якомога повільніше, – це є одним із факторів збереження здоров'я в методиці тренування в хортингу.

Розділ 7

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Фізична підготовка в хортингу визначається якостями, що дають спортсмену можливість успішно брати участь у спортивних змаганнях. Структуру фізичної підготовки можна характеризувати як послідовність тренувальних засобів спортсмена. Фізична підготовка в хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, які сприяють досягненню максимальних спортивних результатів. Фізична підготовка формує підготовленість, тобто рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка в хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток, загальну фізичну підготовленість спортсменів. **Завдання загальної фізичної підготовки в хортингу** полягають у зміцненні здоров'я та всіх систем організму спортсменів, забезпеченні їх всебічного і гармонійного фізичного розвитку, створенні основи для спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності в поєднанні з варіативними руховими навичками і діями. Поряд із вправами швидко-силового характеру в хортингу широко використовуються вправи, розвиваючі витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напруженнями, а також вправи, що різнобічно вдосконалюють спритність і швидкість рухової реакції. Під впливом загальної фізичної підготовки покращується здоров'я хортингіста, організм його стає досконалішим. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей, більш успішно опановує технічними навичками. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного роду труднощів, для створення психологічної стійкості і тривалої підтримки спортивної форми.

Засобами загальної фізичної підготовки в хортингу є фізичні вправи, які надають загальний вплив на організм спортсменів. Зокрема, до них відносяться: біг, плавання, пересування на велосипеді, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями тощо. Різнобічний фізичний розвиток хортингіста сприяє кращій пристосованості його організму до спортивної діяльності та умов зовнішнього середовища. Загальнорозвивальні вправи можна розділити на вправи непрямого і прямого впливу. Непрямі вправи сприяють розвитку загальної гнучкості, загальної спритності, загальної сили, загальної швидкості, тобто допомагають спортсмену стати більш підготовленим для спеціального тренування. Фізичні вправи прямого впливу повинні бути подібні за координацією та характером з рухами і діями, що використовуються у двобої хортингу. Якщо до непрямих вправ для хортингіста можна віднести такі, як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до прямих (часто їх називають спеціалізованими вправами з фізпідготовки) відносяться спортивні ігри, штовхання і метання, біг, змішане пересування, вправи з набивними і тенісними м'ячами і подібні інші.

Взагалі, загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних здібностей не специфічних для хортингу, але які так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка в хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей спортсменів з урахуванням виду спортивної діяльності та забезпечення виборчого розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні елементів техніки і тактики хортингу. Видами спеціальної фізичної підготовки є спортивна підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці хортингу. Це вправи в координації рухів при ударах і захистах, кидковій техніці, в пересуванні, ігрові вправи, двобій з тінню, вправи на спеціальних снарядах (мішку, грушах, м'ячі на гумах, на лапах тощо) і спеціальні вправи з партнером. Спеціальну фізичну підготовку в хортингу поділяють на дві частини: попередню, спрямовану

на побудову спеціального фундаменту, основна мета якої – якомога більш широкий розвиток рухових якостей, стосовно до вимог хортингу, і основну. Чим міцніше перша ступінь, тим міцніше і вище може бути друга, що, у свою чергу, дозволить досягти більшого розвитку рухових якостей. Треба пам'ятати, що рівень ступенів повинен бути та підтримуватися постійним, поки на новому етапі не буде потрібне подальше його підвищення і зміцнення. Отже, в цілорічному тренуванні хортингіста види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою таким чином, щоб при включенні спеціальної фізичної підготовки залишалася і загальна фізична підготовка. При переході ж до вищого ступеня спеціальної фізичної підготовки повинна підтримуватися на досягнутому рівні загальна фізична підготовленість.

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних здібностей, необхідних для хортингіста, підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають його спортивні успіхи, розвиток здатності до прояву наявного функціонального потенціалу в специфічних умовах змагальної діяльності в хортингу. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки хортингіста є спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Серед спеціально-підготовчих вправ у хортингу майже немає таких, які мали б тільки одне призначення. Кожна вправа має головну спрямованість, але разом з тим сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи в ударах по мішку розвивають швидкість і силу удару, тривале ж і часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості; перекидання набивного м'яча в певному темпі виробляє не тільки координацію і точність, а й м'язове почуття в кидках на певну відстань, витривалість тощо.

Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у тренуванні залежить від розв'язуваних завдань, віку хортингіста, його кваліфікації та індивідуальних особливостей, а також від розділу змагань хортингу, етапів та періодів тренувального процесу.

7.1. Поняття про фізичні якості та їх розвиток

Використання фізичних вправ у процесі фізичного виховання спрямоване, насамперед, на вирішення завдань двох видів: освоєння рухових дій і сприяння розвитку фізичних якостей. Рішення обох груп завдань у практиці хортингу органічно взаємопов'язане, але, разом з тим, відрізняється певними і дуже істотними специфічними рисами. Вони розкривають специфіку вирішення завдань щодо сприяння розвитку фізичних якостей. Насамперед необхідно розібратися в питанні про те, що мається на увазі під поняттям – фізична якість.

Поняття «фізичні якості» об'єднує ті сторони моторики людини, які:

- проявляються в однакових параметрах руху і вимірюються тотожним способом – мають один і той же вимірювач (максимальну швидкість);
- мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і вимагають прояву подібних властивостей психіки.

Існують відмінності між термінами виховання і розвитком фізичних якостей. Розвиток – це процес їх зміни в ході життя людини. Виховання – педагогічний процес управління, впливу на розвиток з метою його зміни в потрібному нам напрямі.

Кожна людина володіє деякими руховими можливостями. Ці її можливості реалізуються в певних рухах, які відрізняються один від одного своїми характеристиками. Наприклад, біг і підняття штанги висувають різні вимоги до організму і тим самим викликають прояв різних фізичних якостей.

Фізичні якості – це сукупність властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Природньо, що якщо ці можливості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються. Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Всі ці якості відображають різні сторони рухової функції і тому вельми неоднорідні за психофізіологічними механізмами прояву, а також за особливостями складу тих рухових дій, для яких вони мають провідне значення. Тому й підходи до цілеспрямованого їх розвитку суттєво відрізняються. Разом з тим, для природного ходу розвитку рухової функції хортингіста характерна наявність загальних закономірностей, знання та облік яких необхідні при здійсненні цілеспрямованого впливу на розвиток будь-якої

з рухових якостей. Серед них особливо важливе значення має явище, що отримало назву – гетерохронність розвитку. Суть його пов'язана з тим, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди особливо інтенсивних кількісних і якісних змін його органів і структур, які отримали назву – сенситивних періодів розвитку. Деякі методики позначають такі періоди – критичними. Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток одна одної. Розвиток координації в хортингу потрібно розглядати не тільки з точки зору раціональності і правильності рухів або дій в цілому, але й швидкості виконання, для чого потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів. Систематичними тренуваннями домагаються швидкого виконання дій, максимально скорочуючи паузи між ними, що визначає темп двобою і швидкісну витривалість. У хортингіста всі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими.

Методика хортингу передбачає вдосконалення п'яти основних фізичних якостей людини:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

7.2. Розвиток фізичних якостей хортингіста як єдиний процес

Рационально організована фізична підготовка дозволяє спортсменові досягти необхідного рівня підготовленості, який забезпечить максимальні спортивні успіхи. Основними компонентами фізичної підготовки хортингіста є сила, швидкість, спритність, координація і рівновага. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени повинні розвивати такі якості, як гнучкість, точність, реакцію, почуття часу, витривалість і психічну стабільність. Розвиток цих якостей характеризує збалансований тренувальний план. Якщо спортсмен перебуває в хорошій фізичній формі, йому легше вивчати нові технічні прийоми. Коли ж фізично не підготовленому хортингістові доводиться одночасно займатися фізичною підготовкою й удосконалювати технічну майстерність, він витрачає на це вдвічі більше зусиль, ніж тренований спортсмен. Досягнення високих спортивних результатів у хортингу нерозривно пов'язане з розвитком великої фізичної сили, швидкості технічних і тактичних дій, здатності вести двобій у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У двобойі всі ці фізичні якості проявляються в комплексі, і недоліки в розвитку однієї з них можуть зробити вирішальний вплив на результат сутички. Часто доводиться спостерігати, як хортингіст володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці двобою втрачає всю свою перевагу, завойовану на початку двобою, і програє менш сильному, але більш витривалому спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабким у двобойі з сильним суперником, який легко перемагає свого противника.

Тому хортингіст повинен постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи особливу увагу вдосконаленню тієї якості, яка у нього розвинена менш сильно.

Безсумнівно, що всі фізичні якості спортсмена, кожна окремо і всі в комплексі, розвиваються і виховуються безпосередньо в ході навчально-тренувальних занять. Однак, для досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей хортингіста, вдосконалення найменш розвинених, відстаючих якостей необхідна систематична, цілеспрямована робота з використанням специфічних засобів, що сприяють розвитку тієї чи іншої якості спортсмена.

Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, узяти противника на утримання, больовий, задушливий прийом або добитися переваги за кількістю балів. Без достатньої фізичної сили зробити це не вдасться. Бажано, щоб хортингіст володів рівномірно розвиненою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто. У одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, у інших дуже сильні ноги, у третіх розвинена спина. Ось чому в тренувальних заняттях потрібно підбирати крім інших вправ і такі, які ефективно сприяли б розвитку найбільш слабких і відстаючих груп м'язів.

Вправ для розвитку сили дуже багато, і всі вони характерні великим напруженням м'язів. Деякі вправи застосовуються з багаторазовим повторенням. Разом з тим найкраще

застосовувати вправи, які за своїм характером і структурою будуть подібними з рухами, виконуваними в двобой. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія досить велика. Якщо вправи виконуються з невеликими обтяженнями, то потрібно проробляти їх з максимальною швидкістю і багаторазово. У цьому випадку поряд з розвитком сили розвивається і швидкість рухів. Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ з невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, яка не дозволяє здійснювати подальшу роботу, тобто – до відмови. Потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужних напруг м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. З ростом сили і тренуваності спортсмена вправи, що виконувалися раніше з великими зусиллями, виявляться легкими і не будуть викликати колишніх напруг. Необхідно ускладнювати їх, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість виконання тощо.

Проте захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності, гнучкості в суглобах. Може з'явитися скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває при надмірному захопленні вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами. Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість, спритність і гнучкість. Молодим спортсменам притаманні різкі і швидкі рухи, а правильно побудованим систематичним тренуванням швидкість можна зберегти і збільшити. Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його в тренуваннях. Хортингіст повинен проводити його легко, без скутості, невимушено, так як скутість заважає швидкості. Крім спеціальних вправ хортингу для розвитку швидкості, застосовуються вправи з інших видів спорту, як наприклад легка атлетика, баскетбол, футбол тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, у тому числі і швидкість, така необхідна при проведенні двобою хортингу.

Крім того, слід звернути особливу увагу на розвиток спритності. Чим з більшою кількістю рухів знайомий хортингіст, тим легше йому перейти від однієї дії до іншої, тим вище його спритність. Спритність у хортингу має важливе значення. Якщо простежити протягом декількох років за одним і тим же спортсменом, неважко побачити, як росте багатство його рухів, вміння користуватися ними. Найкраще розвивати спритність у тренувальних двобоях з партнером. Розвитку спритності також сприяють заняття акробатикою, гімнастикою, спеціальними вправами з партнером і без нього, імітаційні вправи.

Важливе значення для хортингіста має гнучкість. Добре розвинена гнучкість дозволяє з великим ефектом проявляти силу, спритність і технічну майстерність. Вона дозволяє розширити тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, повинні застосовуватися в продовженні всього часу тренувальних занять. До них відносяться вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування, вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися щодня і на кожному тренувальному занятті.

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей, впливає і на розвиток інших. Характер і величина такого впливу залежать від рівня фізичної підготовленості хортингіста, а також від величини і характеру застосовуваних навантажень. У спортсмена-початківця, який має низький рівень загальної фізичної підготовленості, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, пред'являють значні вимоги і до прояву інших. При цьому найбільший вплив на організм надають вправи на швидкість, що застосовуються у вигляді рухів максимальної інтенсивності. Такі вправи роблять одночасно значний вплив як на розвиток анаеробних, так і аеробних можливостей. На останні вплив виявляється вже у відновлювальному періоді між повтореннями в процесі ліквідації кисневого боргу, що призводить до підвищення рівня розвитку витривалості. Ці вправи вимагають і значного прояву сили, тому відбувається збільшення силових показників. У таких випадках вправи тільки на силу або тільки на загальну витривалість надають менш широкий і комплексний вплив. Проте надалі, при досягненні певного рівня розвитку фізичних якостей, подібний паралельний приріст показників припиняється. Це відбувається тому, що швидкісні вправи вже будуть пред'являти дуже малі вимоги щодо сили і витривалості. Відбувається, так звана, дисоціація фізичних якостей. Цей процес полягає в тому, що вправи, які раніше викликали розвиток всіх основних фізичних якостей, починають чинити вплив на хортингіста, який тренує лише деякі з них. У подальшому можуть проявитися навіть негативні взаємини між окремими фізичними якостями хортингіста, наприклад, між максимальною силою і гнучкістю,

максимальною силою і витривалістю у двобой. Дуже важливо також враховувати, що найвищі показники у розвитку однієї з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших. Тому розвиток фізичних якостей завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток в необхідному співвідношенні. Разом з тим ця вимога зовсім не припускає однаково інтенсивного впливу на всі фізичні якості одночасно. Вона завжди повинна передбачати акцентований вплив на одну з них, що здійснюється відповідно до найбільш сприятливого вікового періоду їх природного розвитку. При цьому за методикою хортингу завжди особлива увага має приділятися розвитку силових здібностей, як базових по відношенню до інших фізичних здібностей спортсмена.

7.3. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей

Силові здібності людини визначають як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються в подоланні опору у динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'яза і функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Фізіологічні механізми регуляції м'язової сили залежать від біомеханічних характеристик (довжини плечей важелів та можливості включення в роботу найбільш великих м'язів), а також від величини напруги окремих м'язових груп і їх взаємного поєднання.

М'язи можуть проявляти силу в наступних режимах роботи:

- без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим);
- при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, міометричний режим напруження);
- при подовженні м'яза (поступається опором, пліометричний режим напруження).

Розрізняють власне силові здібності і їх з'єднання з іншими фізичними здібностями:

- швидкісно-силові якості;
- силова витривалість;
- силова спритність.

Фізичні вправи для розвитку сили займають одне з провідних місць у фізичній підготовці хортингіста. Основними засобами для розвитку сили служать вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, власна вага спортсмена, вправи з партнером, гумовими амортизаторами тощо). Варіюючи величину обтяження, темп, структуру рухів, хортингіст може вибірково впливати на розвиток сили будь-якої групи м'язів. М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей хортингіста. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість і спритність. Заняття силовими вправами ведуть до збільшення фізіологічного поперечника м'язів, до зростання м'язової маси. Придбана сила зберігається довше, якщо її збільшення супроводжувалося паралельним зростанням м'язової маси. Велика розмаїтість рухів хортингіста з певними завданнями призведе до необхідності кількісно і якісно оцінювати компонент сили. Характерний прояв сили у хортингіста – в миттєвих імпульсних діях, часто повторюваних протягом досить тривалого часу.

Це і є швидкісно-силовими здібностями.

Швидкісно-силові здібності хортингіста – це різновид силових якостей, який характеризується здатністю спортсмена проявляти силу при різних швидкостях виконання руху. Прояв швидкісно-силових якостей зручно розглядати через механічну потужність. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, виконання кидка через спину, фінальне зусилля при виконанні болювого прийому на руку). Швидкісно-силові здібності багато в чому залежать від рівня розвитку вибухової сили хортингіста. Вибухова сила відбиває здатність спортсмена по ходу виконання прийому досягати максимальних показників сили в максимально короткий час, наприклад, при стартових діях заходу на кидок, у нанесенні удару у партері, захваті тулуба на кидок через груди тощо. Тому говорять про прояв вибухової сили і про виховання силової витривалості. Непрямим показником вибухової сили може служити висота стрибка з місця при відштовхуванні двома ногами. Таким чином, у хортингістів проявляються силові якості в поєднанні з швидкістю і витривалістю. Прояв цих якостей залежить від діяльності центральної нервової системи, величини поперечного перерізу м'язових волокон, їх

еластичності, біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах. Важлива роль у прояві м'язової сили в хортингу належить вольовим зусиллям. Характерним для хортингу є чергування статичних напружень, які виникають як при проведенні двобою в стійці, так і під час сутички у партері, з раптовими швидкими, вибуховими зусиллями, застосовуваними спортсменом при нанесенні удару, проведенні кидка або контрприйому. Причому хортингісту доводиться задіювати великі фізичні зусилля протягом всіх двобоїв з різними партнерами, кожен з яких зазвичай триває 5–7 хв. Це вимагає від учасників двобою вміння не тільки застосовувати велику фізичну силу одномоментно, а й протягом тривалого часу, інакше кажучи, спортсмен повинен володіти великою силовою витривалістю.

Виходячи з характеру двобою слід підбирати вправи для розвитку сили. Під час тренувань і двобоїв хортингіст здійснює велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його силової підготовленості.

Основним методом розвитку силової витривалості служить метод виконання вправи до неможливості. Сутність цього методу полягає в тому, що спортсмен виконує вправи багаторазово з відносно невеликими обтяженнями до тих пір, поки подальше виконання вправи стане неможливим. Потім слідує невеликий за часом відпочинок, і вправа повторюється знову до неможливості. Кількість підходів і темп виконання вправи залежать від попередньої підготовки хортингіста. Наприклад, спортсмен здатний присісти зі штангою вагою 120 кг. Для виконання вправи береться штанга вагою 50 кг, і з нею він присідає 20–30 разів. Потім після невеликого відпочинку вправа повторюється ще кілька разів. Вправи до неможливості можна виконувати і з великою вагою 70 % від максимального показника, але тут виникає небезпека, що при великій кількості повторень хортингіст поряд з розвитком сили буде дещо втрачати швидкість рухів. Тому до вправ з великою вагою слід підходити дуже обережно. Потрібно завжди пам'ятати, що силові вправи повинні виконуватися з великою швидкістю руху, носити вибуховий характер, специфічний для хортингу. Тому рухи спортсмена при присіданнях, підскоках, нахилах в кінцевій фазі трохи прискорюються.

Під час проведення двобою велике ударне навантаження несуть м'язи черевного преса. Вони беруть участь в більшості рухових дій тулуба під час проведення прийомів кидкової техніки хортингу. Хороший міцний м'язовий корсет для здоров'я хортингіста сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, належна сила м'язів черевного преса є кращою гарантією попередження гриж. При силовому тренуванні м'язів передньої стінки живота використовують в основному вправи двох типів: піднімання ніг при фіксованому верхньому відділі тулуба і піднімання тулуба при фіксованих нижніх кінцівках. Обидва типи вправ відрізняються деякою специфікою. У першому випадку м'язи хортингіста працюють переважно в ізометричному режимі, тобто статично. Безпосередньо у згинанні тазостегнового суглоба не беруть участь, але сприяють фіксації тазу, а при значному згинанні в умовах верхньої опори або вису – його повороту. Найбільше навантаження при цьому несе нижня частина прямого м'яза живота спортсмена. У вправах другого типу м'язи живота працюють в динамічних умовах, тобто велике навантаження падає на верхні сегменти прямого м'яза живота. Загальне навантаження на всі м'язи живота тут більше. Вправи другого типу більш ефективні. Однак вправи статичного характеру краще сприяють підвищенню тонусу м'язів живота хортингіста, що може бути використане при прийнятті ударів у прес. При тренуванні м'язів черевного преса слід уникати підвищення внутрішньочеревного тиску, а для цього не слід використовувати метод максимальних навантажень, не можна доводити число повторень до дуже великих величин, тому що це мало позначається в прирості сили. М'язи поперекової області відносяться до тих м'язів, яким слід приділяти особливу увагу. Ця область відчуває величезні перевантаження при піднятті суперника при виконанні кидка, важких навантажень на спинні м'язи при нахилі тулуба вперед з обтяженням. Це є специфікою силової підготовки при удосконаленні кидкової техніки хортингу. При «круглій» спині виникає небезпека здавлювання міжхребцевих дисків. Збереження нормального поперекового лордозу усуває цю небезпеку, і тому хортингіст при проведенні двобою має тримати рівну стійку. Хорошим засобом розвитку швидкої сили служать різного роду кидки гирі, ядра, набивного м'яча в різних напрямках: вперед, назад, прогинаючись, з поворотами і стрибками. Тут потрібно звертати увагу на зусилля в кінці руху, виконувати вправу зі значним прискоренням. А для цього необхідно підбирати оптимальні обтяження, які не потребують максимальних зусиль і не викликають уповільнення рухів.

Силові здібності хортингіста проявляються:

- при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах, виконуваних з граничними обтяженнями;

- при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу без зміни довжини м'яза.

Відповідно до цього розрізняють динамічну повільну силу, що розвивається динамічними вправами, і статичну силу, що розвивається статичними вправами.

Для розвитку сили можна активно застосовувати ізометричні вправи, що сприяють як розвитку абсолютної сили, так і здатності до тривалих статичних напружень. Сутність ізометричних вправ полягає в тому, що хортингіст, використовуючи значні обтяження 80 % від максимального показника, багаторазово приймає позу, що викликає напругу окремих м'язових груп, і утримує цю позу протягом декількох секунд. Наприклад, зі штангою або з партнером на плечах згинає ноги в колінах під різними кутами і утримує обтяження протягом 10–15 с. Вправа може повторюватися декілька разів. Ізометричні вправи застосовуються в поєднанні з іншими вправами для розвитку сили, а для більш швидкого відновлення працездатності використовуються вправи на розслаблення і розтягування груп м'язів, що працювали. Максимальна статична сила хортингіста вимірюється тією максимальною напругою, яку вона здатна розвинути в умовах ізометричного скорочення. Вона безпосередньо вимірюється за допомогою спеціальних вимірювальних пристроїв – динамометрів, тензометричних силовимірювальних пристроїв. Натомість максимальна динамічна сила визначається за найбільшою вагою, яку може підняти випробуваний. При виконанні ізометричних вправ необхідно поступово збільшувати вагу обтяження і кількість повторень. Неприпустимі повторні великі навантаження на одну групу м'язів.

7.4. Методика розвитку швидкості

Під швидкістю розуміють здатність здійснювати рухи і дії з певною швидкістю завдяки високій рухливості нервово-м'язових процесів. Розрізняють комплексні та елементарні форми прояву швидкості. Людина отримує інформацію через рецептори органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху, дотику, рецептори м'язового почуття у м'язах, тобто пропріорецептори, сухожиллях і суглобово-зв'язковому апараті, рецептори вестибулярного апарату, що сприймають зміни положення і рух тіла в просторі. По чутливому доцентровому нерву збудження передається від рецептора в центральну нервову систему. В результаті імпульсу, що надійшов з центральної нервової системи, в робочому органі виникає специфічна для нього рефлекторна діяльність, припустимо, скорочення того чи іншого м'яза або групи м'язів. Відповідна реакція на подразник в цей момент характеризується та повністю залежить від швидкості надходження імпульсу.

Якість швидкості в хортингу включає три компоненти:

- швидкість рухів;
- частота рухів;
- швидкість рухової реакції.

Важливу роль у швидкості рухів і дій грають вольові зусилля хортингіста, його психологічна налаштованість. Швидкість хортингіста характеризується його здатністю до ефективного здійснення простих швидкісних дій і складної реакції. Сила і швидкість хортингіста – дві фізичні якості, тісно пов'язані між собою. Нестача фізичної сили завжди гальмує швидке і чітке виконання того чи іншого прийому. У свою чергу велике фізичне зусилля, проведене недостатньо швидко або несвоечасно, дає можливість противнику відновити втрачену рівновагу, прийняти захист або провести відповідний прийом. Тому вправи для розвитку сили і швидкості завжди повинні проводитися в комплексі. У той же час слід враховувати, що розвиток швидкості руху відбувається більш повільно, ніж розвиток сили або витривалості.

Швидкість рухів хортингіста завжди проявляється в конкретних ситуаціях двобою, під час якого хортингіст повинен вміти миттєво оцінити обстановку і вибрати найбільш раціональні для даної ситуації дії. При проведенні двобою в стійці це може відобразитися в правильному виборі моменту для проведення того чи іншого прийому, наприклад удару або підсічки. В той час, коли супротивник, починаючи рух уперед або назад, переносить вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, але ще не встиг повністю перенести її на опорну ногу, можна зайти на кидок у

швидкому раптовому підвороті під супротивника, що рухається вперед, можна раптово провести контрприйом в той момент, коли супротивник знаходиться в нестійкому положенні. Проста реакція в хортингу відбувається як відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Під час проведення двобою проста реакція майже не зустрічається, а тільки в процесі навчання і тренування, коли дії хортингістів обумовлюються. У двобої проявляються складні реакції двох типів: реакція на рухомий об'єкт, тобто на супротивника, і реакція вибору. У першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по супротивнику, який пересувається, виконувати швидкісні захвати, готуючи прийом, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і разом з тим самому безперервно рухатися. У другому випадку хортингіст реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуації, створюваних діями хортингістів. В обстановці запеклого двобою хортингу вимоги до складної реакції дуже великі, так як дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для хортингістів. Перевагу має той спортсмен, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше зреагує на його дії.

Швидкість хортингіста залежить від наступних факторів:

- лабільність – швидкість протікання процесів збудження в нервових і м'язових клітинах;
- рухливість нервових процесів – швидкість змін у корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки;
- співвідношення швидких (білих) і повільних (червоних) м'язових волокон у скелетних м'язах;
- пропускна здатність мозку – кількість інформації, що переробляється за одиницю часу;
- екстраполяція – здатність передбачати можливі дії з боку суперника.

Здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей хортингіста. Всі його дії є комплексом рефлексорних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, хортингіст побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить вниз і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлексорної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом. Швидкість рухів хортингіста розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконані нерационально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій хортингіста в двобої. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у двобої. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості. Може бути й так, що інформація в мозок на виконання прийому надходить блискавично, рішення приймається швидко, а прийом виконується уповільнено. Це може визначатися якістю м'язів, скорочення або розслаблення яких залежить від протікання біохімічних реакцій, вмісту речовин харчування і швидкості їх розщеплення, від швидкості передачі нервового імпульсу органам-виконавцям тощо. Слід мати на увазі, що швидкісні здібності кожної людини специфічні. Хортингіст може дуже швидко робити ухил назад і запізнюватися з ухилом в бік або швидко наносити прямий удар і значно повільніше бічний.

Засоби розвитку швидкості. Основним засобом розвитку швидкості служать імітаційні та спеціальні підготовчі вправи. При виконанні цих вправ поступово збільшують швидкість руху, дотримуючись правильної техніки виконання прийому або дії. При цьому враховують, що при багаторазовому виконанні імітаційних та спеціальних підготовчих вправ можуть вироблятися і неправильні навички, які в подальшому з великими труднощами піддаються виправленню. Для розвитку швидкості найбільш широко використовуються вправи з партнером, під час виконання яких відпрацьовуються способи виведення з рівноваги в різних напрямках, підготовки до проведення прийомів, початкова фаза прийому без кидка противника. Всі ці вправи виконуються багаторазово – 30–40 разів поспіль з поступовим збільшенням швидкості руху і доведенням її до максимальної. Спочатку партнер не робить великого опору, даючи можливість виконати прийом швидко і правильно, надалі опір збільшується, але не доводиться до максимального. В обстановці двобою вимоги до складної реакції спортсменів дуже великі: противник завдає різних ударів як лівою, так і правою рукою в непередбачуваній послідовності. Для досягнення високої швидкості складної реакції у

навчанні та тренуванні слід дотримуватися педагогічного правила: від простого до складного, поступово збільшуючи кількість вправ. Наприклад, спочатку навчають захисту у відповідь на заздалегідь обумовлений удар, потім учневі пропонується реагувати на одну з двох можливих атак, потім трьох і т. д. Для закріплення навичок у швидких рухах можна рекомендувати проведення навчально-тренувальних двобоїв з партнерами більш легкої ваги.

Ефективним засобом розвитку швидкості є допоміжні види спорту: легка атлетика, баскетбол і футбол, які спортсмени досить широко використовують у тренуванні, причому ігри проводяться за спрощеними правилами. Широко застосовуються також різного роду акробатичні вправи і вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкості рекомендується включати в ранкову фізичну зарядку і в кожне заняття з фізичної та спеціальної підготовки. У цьому випадку вправи виконуються невеликими серіями з достатнім інтервалом для відпочинку. Вони, як правило, проводяться на початку навчально-тренувального заняття, поки хортингіст не втомився. Однак періодично вправи на швидкість можна проводити і на тлі великої втоми. Перед виконанням вправ для розвитку швидкості хортингіст має проводити гарну розминку, в іншому випадку можливі серйозні травматичні ушкодження. В хортингу швидкість пов'язана з вибуховими діями, а вони залежать від силових якостей. Ці дві якості взаємодіють, частота вибухових дій визначається швидкісною витривалістю. Швидкому виконанню дій перешкоджає зайва напруга, яка виникає на початку формування навичок. Потім, у міру їх вдосконалення, швидкість збільшується. При втомі також виникають зайві напруги, що уповільнюють виконання вже гарно знайомих та вивчених прийомів. Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання прийому з більш плавним. Наприклад, нанесення серії ударів руками чи ногами з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним з першорядних завдань у практиці підготовки хортингістів.

7.5. Методика розвитку витривалості

Витривалість – це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Основою витривалості у хортингістів є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями і удосконалювання технічних прийомів. Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів включається до виконання руху. Про рівень витривалості хортингіста свідчить його активність від початку і до кінця двобою, із збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як в нанесенні ударів та виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, в маневреності і якісному виконанні своїх тактичних задумів. Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і особливо двобоїв організм хортингіста відчуває як фізичне, так і розумове стомлення. В результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, підходить втома. У двобої хортингіст вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час двобою в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії і пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу. Відомо, що про стан і можливості розвитку витривалості можна судити по хвилинному обсягу дихання, максимальній легеневої вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному і ударному обсязі серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісті гемоглобіну в крові. Провести двобій у швидкому темпі і зберегти високу працездатність протягом всіх змагань, які зазвичай тривають 1–2 а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями хортингіста. Під час двобою слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль. Для придбання витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які

забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання хортингіста створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число і виконувати активні дії протягом усього двобою. На процес втоми хортингіста впливають декілька факторів:

- інтенсивність технічних дій;
- частота повторень технічних дій;
- тривалість технічних дій;
- характер інтервалів між технічними діями;
- стиль і манера ведення двобою суперника;
- сила збивальних факторів, отриманих ударів та кидків.

Недостатньо витривалий хортингіст в ході двобою швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів. Величезне фізичне та нерве напруження в двобої та після його закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергового двобою хортингіст не встигає повністю відновитися і починає наступний двобій стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, повинен систематично і цілеспрямовано працювати над розвитком витривалості.

Витривалість може бути загальною і спеціальною.

Загальна витривалість хортингіста. Під загальною витривалістю прийнято розуміти здатність організму виконувати помірну роботу протягом тривалого часу. Загальна витривалість здобувається за допомогою тривалого виконання вправ, таких як ходьба, біг, плавання, які проводяться тривало, в рівномірному темпі і з невеликою інтенсивністю. Під час виконання цих вправ підвищуються функціональні здібності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також удосконалюється координація функцій органів і систем, внаслідок чого збільшується працездатність спортсмена.

На перших етапах тренування розвиток загальної витривалості досягається поступовим втягуванням організму в роботу за рахунок подовження дистанції ходьби, бігу, плавання при дотриманні рівномірного темпу. Подальший розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим переходом до більш інтенсивної, але менш тривалої роботи, з тим щоб підготуватися до виконання певних нормативів, таких як біг на 1500 м, 3000 м і т. д.

У плані цілорічного тренування хортингіста вправи для розвитку загальної витривалості передбачаються в більшому обсязі в підготовчому періоді. Вони передують вправам для розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість хортингіста. Спеціальна витривалість хортингіста полягає в здатності вести двобій у високому темпі і швидко відновлювати працездатність після його закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей.

Основним засобом розвитку спеціальної витривалості служать вправи з партнером, спортивною грушею, манекеном та тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів двобою хортингу, а також тренувальні двобої, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю і інтервалами відпочинку між раундами.

Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань хортингіст повинен бути здатний провести 5–7-хвилинний навчальний двобій в помірному темпі з різними супротивниками. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість двобоїв з кожним з партнерів. Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три двобої по 3 хв в середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість двобоїв може бути збільшена до 6–7 хв, а кількість партнерів – до чотирьох або п'яти. Однак при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожному із двобоїв темп був середнім і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між двобоями. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли хортингіст не встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж двобій через 20–30 хв, коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні двобої з інтервалами відпочинку

по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості двобоїв і зменшення часу відпочинку між ними.

Використовується також інтервальний метод тренування. Сутність цього методу полягає в тому, що час двобою розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок двобою проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням в кінці. У міру зростання тренуваності спортсмена, відпочинок між відрізками двобою поступово скорочується.

Варіюванням темпу і кількості відрізків можна підготувати хортингіста до ведення двобоїв з різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях з хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході двобою і збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренуваність, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності.

Даючи завдання хортингісту на підвищення темпу двобою, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контрприймів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті. Виходячи з цього, можна рекомендувати дотримуватися наступної методики розвитку загальної та спеціальної витривалості хортингіста.

У підготовчому періоді основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості.

На першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість і темп вправ і двобоїв, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування.

Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично і фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, яке відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм освоїться з навантаженням і воно стане для організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає і зростання спортивних досягнень сповільнюється або зовсім зупиняється. Однак тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості. Для сучасної методики спортивного тренування характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань з максимальними і великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми і малими навантаженнями, а також днями відпочинку.

Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого хортингіст як би відпочиває, з тим щоб наступний тренувальний цикл виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю.

Отже, витривалість є одним з головних компонентів майстерності хортингіста. Засоби для розвитку витривалості у хортингістів різноманітні і включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність. Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила тощо. Особливу увагу при вихованні спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацюванню прийомів кидкової техніки хортингу.

7.6. Методика розвитку спритності (координаційних здібностей)

Спритність – здатність створювати нові рухові акти, рухові навички, швидко переключатися з одного руху на інший при зміні ситуації, виконувати складнокоординаційні рухи. Спритність і координація близькі за змістом. Найбільш повно вони формуються до 15–17 років. Критеріями

спритності є координаційна складність, точність рухів і швидке їх виконання, здатність до статичної і динамічної рівноваги. В основі цих здібностей для хортингіста лежать явища екстраполяції, хороша орієнтація під час проведення двобою, передбачення можливої майбутньої ситуації двобою, швидка реакція на рух суперника, високий рівень лабільності і рухливості нервових процесів, вміння легко управляти різними м'язами та їх тонусом.

Спритність хортингіста. Спритність – це здатність вибирати і виконувати потрібні рухові дії правильно, швидко, винахідливо, вміння координувати свої рухи, точно вирішувати раптово виникаючі рухові завдання. В основі спритності лежить координація рухових навичок. Спритний хортингіст вміло вибирає час і місце для рішучих ударних та кидкових дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уходить від ударів противника і залишається невразливим. Чим більше арсенал технічних засобів у хортингіста, тим легше він опановує і застосовує в двобої нові рухи і дії, тим вище його спритність. Для прояву спритності хортингіст повинен не тільки майстерно володіти технікою і тактикою, а й мати розвинені фізичні якостями, такі як швидкість, сила, координація, витривалість, гостро відчувати час і простір.

У двобої хортингу для успішного проведення ударних дій та протидії їм необхідно виявляти спритність, розвиваючи здатність до швидкої та своєчасної зміни дистанції між суперниками. Це допоможе ефективно проводити удари і захищатися від них, а також успішно проводити контратакувальні дії. Вибір технічної дії диктує взаємне розташування суперників, довжину дистанції, що їх розділяє. Крім того, суперники часто знаходяться поза дистанцією удару, тому необхідно приділяти увагу різним способам зближення й облудним діям. Створення умов, зручних для проведення кидка, також вимагає високого рівня спритності, яка штучно забезпечує реалізацію захвата при кидкових діях. Суперник активно перешкоджає появі такої сприятливої ситуації, що дасть можливість виконати результативний кидок, блокувальні дії, маневрування, нав'язування свого захвата з загрозою проведення прийому, тисненням тощо. Реалізація захвата і проведення кидка ускладнюються до того ж і нанесенням ударів противником. Тому для проведення кидків необхідно здійснювати зручний захват, ефективно захищаючись від ударів противника. Логіка динамічних ситуацій двобою виключає технічний прийом з технічного арсеналу, якщо він не освоєний хортингістом в єдності з іншими діями, спрямованими на подолання перешкод з боку суперника при вирішенні конкретних епізодів сутички. При цьому координація рухів, спритність сполучається з силовими якостями спортсмена. Основний шлях у вихованні спритності – оволодіння новими різноманітними технічними та тактичними навичками і вміннями в різних ситуаціях двобою. Це призводить до збільшення запасу технічних прийомів і позитивно позначається на функціональних можливостях вдосконалення спортивної майстерності.

Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі двобою, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. Наприклад, у навчальному двобої партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи двобій на контратаках, раптово атакує з ршучим наступом тощо. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює хортингіста, тому в навчальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку. З арсеналу загальнофізичних вправ для хортингіста найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Хортингісту треба вміти поєднувати пересування з атакувальними і захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збиваючих факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів або проведення кидка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випереджень його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні механікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій.

Збереження рівноваги для хортингіста під час двобою грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника хортингіст не

знаходився, якими б засобами не вів двобої, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій. Кожен хортингіст виробляє найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла тощо. Якщо у відповідальний момент двобою рівновагу порушено, то навіть при незначному поштовху спортсмен може впасти або, схилившись при поступальному русі вперед, провалитися. Чим досконаліше відчуття рівноваги, тим швидше вона відновлюється, тим менше амплітуда коливань. При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванням, діям в атаках і контратаках із збереженням стійкої рівноваги. При виконанні вправ треба приділяти основну увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ відносяться збивання з площі опори в парах, ходьба і біг по колоді тощо.

Спритність хортингіста залежить від почуття розслаблення та напруження м'язів, чергування їх під час проведення двобоїв. Будь-який рух є результатом послідовного скорочення і розслаблення м'язів. Джерелом м'язової напруги можуть бути причини емоційного характеру, якщо хортингіст не впевнений у собі, відчуває страх перед супротивником, боїться своїми діями розкритися або недостатньо володіє технічними засобами ведення двобою на тій чи іншій дистанції.

Коли дії спортсмена не досконалі, не автоматизовані, а він фізично не підготовлений до тривалого ведення двобою, то швидкість чергування розслаблення та напруження м'язів недостатня, внаслідок чого м'яз не встигає розслабитися. Все це однозначно призводить до зниження спритності та погіршення рівня координаційних здібностей.

Чим більше глибина розслаблення, тим краще м'яз відпочиває. Автоматизм в чергуванні напруг і розслаблень при швидко змінюваних діях є основним для підвищення швидкості в нанесенні ударів, застосуванні кидкових атакуючих дій та захистів, збільшенні спеціальної витривалості, поліпшенні точності рухів, а, отже, і оволодінні навичками більш складних технічних дій. Тренер повинен з'ясувати причину скutoсті дій хортингіста і не зводити її тільки до технічних недоліків, шукати їх в психологічній підготовці і рівні тренуваності, щоб знайти відповідні засоби та методичні прийоми для навчання розслабляти м'язи в процесі дій. Разом з розслабленням слід домагатися свободи рухів, при яких спритні технічні дії хортингіста забезпечать успішне проведення двобою.

Розвиток спритності. При підготовці хортингістів необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, що дозволяє успішно освоїти надалі й удосконалювати техніку виконання прийомів ударної та кидкової техніки. Під спритністю розуміється здатність спортсмена швидко опанувати руховими навичками, удосконалювати і доцільно застосовувати їх відповідно з необхідністю. Найбільш сприятливі умови для розвитку спритності є в дітей у підлітковому віці, так як організм у цей час дуже пластичний. Тому можна закласти основу для швидкого освоєння в більш старшому віці нових складних рухових навичок. Методикою хортингу запропоновано враховувати кілька критеріїв спритності, які дають можливість кількісно визначати здатність до розвитку даної фізичної якості.

Характеристика координаційної складності рухового завдання. Рухове завдання, наприклад, кидок через спину і кидок через груди, може являти собою різну складність. Якщо при виконанні кидка через спину потрібен прояв хорошої координації щодо підвороту на кидок з розворотом спиною до суперника, то при виконанні кидка через груди переважне значення має просторова координація при прогині у спині та розвороті тулуба у кінцевій фазі кидка при опусканні суперника на хорт. Отже, в цьому критерії важливі координаційно-моторні вимоги.

Точність виконання. Рух буде точним, якщо його просторові, часові та силові характеристики відповідають поставленій руховій задачі. У спортивній практиці хортингу тренери часто враховують лише факт виконання технічної дії (кидок виконано, не виконано; больовий прийом зроблено, не зроблено). У дійсності ж виконання рухів важливо розглядати з точки зору необхідної доцільності та економічності. Висококваліфікованих хортингістів відрізняє висока економічність виконання прийомів, що безумовно можна розглядати як критерій спритності.

Час освоєння вправ. Для оволодіння необхідною точністю руху або для виправлення помилок потрібен певний час. Особливо наочно це проявляється у підлітків, які тільки приступають до вивчення техніки хортингу. Якщо підліток може виконати нову вправу зразу, то його слід вважати більш спритним, ніж його однолітків, які витрачають на це більше часу.

Юні хортингісти повинні постійно опановувати новими навичками. Якщо цього не робити, то не буде поповнюватися запас рухів (арсенал прийомів), і тоді здатність до виконання різних технік під час двобою не буде вдосконалюватися. Нерідко юні спортсмени, освоївши базову техніку хортингу і довівши її виконання до автоматизму, не вдосконалюють свої навички в індивідуальному плані, в досить складних у технічному відношенні комбінаціях ударно-кидкової техніки, що в кінцевому рахунку значно знижує можливість ефективно розвивати спритність.

Для розвитку спритності корисні рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, різного роду стрибки, підйом штанги з затримкою в окремих позах, перенесення партнера різними способами тощо. Вправи для розвитку спритності краще виконувати на початку основної частини тренувального заняття, а рухливі та спортивні ігри – проводити в кінці. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренування повинен бути незначний, але виконувати їх потрібно частіше.

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку спритності.

Переكاتи. Використовують як підготовчі вправи під час навчання; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх вперед, назад, вліво, вправо. Послідовність навчання.

1. З положення сидячи лягти на спину і зробити переكات назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, потім зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Повторити 5-6 разів підряд.

2. З упору присівши в угрупованні сісти і, послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною до лопаток, зробити переكات назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити переكات вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити переكات вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівої руки і ноги додати тілу рух вправо, м'яко виконати переكات через спину на ліву сторону в угрупованні і, не затримуючись, повернутися у вихідне положення (те ж у інший бік).

5. Зі стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, додати тілу рух уперед. Послідовно торкаючись хорту стегнами, животом, спертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутися руками. Повернутися у вихідне положення. Те ж без допомоги рук.

Перекиди. Перекид вперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносючи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись на лопатки, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

Колесо з поворотом (переворот боком). Роблячи колесо з правої руки, ліву руку поставити вправо від прямої лінії ноги, піднятися вгору, ноги з'єднати разом, різко повернути тулуб вправо животом і руками, відштовхнутися руками і зістрибнути на обидві ноги якомога ближче до рук.

Стійка на лопатках. В.П.: лежачи на спині, руки вниз, долоні повернути до підлоги. Підняти ноги до тазу вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під попереки.

Стійка на голові з опорою на руки. В.П.: упор присівши. Одну ногу відставити назад, головою впертися в підлогу попереду рук так, щоб між руками та головою утворився рівносторонній трикутник. Махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в стійку. Основна вага тіла повинна падати на руки.

7.7. Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – здатність здійснювати рухи в суглобах з великою амплітудою, тобто суглобова рухливість. У теорії та методиці спорту гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі рухів ланок тіла. Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають як гнучкість тіла. Як рухово-координаційну якість, її можна визначити як здатність людини змінювати форму тіла, а також його окремих ланок, залежно від рухових завдань. Гнучкість знаходиться під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку.

Гнучкість залежить від наступних показників:

- в'язкості м'язів;
- еластичності зв'язкового апарату;
- стану міжхребцевих дисків;
- стану кровотоку через м'язи;
- часу доби.

Розрізняють наступні види гнучкості:

- активну (при довільних рухах) і пасивну (при розтягуванні м'язів зовнішніми силами);
- загальну і спеціальну;
- динамічну і статичну.

Найбільш ефективно гнучкість розвивається від 7 до 15 років.

Основу гнучкості як координаційно-рухової якості складають наступні компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості, розтяжка м'язів; ступінь м'язово-суглобової чутливості. Якщо м'язи з їх навколишньою тканиною володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. Якщо м'язи не розвинені, амплітуда руху суглобів скорочується. Ось чому ніколи не вийде сісти на шпагат відразу, без розігріву.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості:

- активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям;
- пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад: за допомогою партнера, обтяження тощо.

У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості».

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність змагальної або професійно-прикладної діяльності.

Для хортингістів спеціальна гнучкість пов'язана насамперед з рухливістю в тазостегнових суглобах, а також з рухливістю хребта, плечових і гомілковостопних суглобів.

Джерела гнучкості. Крім розтяжки м'язів, тобто м'язової еластичності, гнучкість тіла залежить від натягу зв'язок, керуючих рухливістю суглобів та від сили м'язів. Щоб міцно утримувати суглоб в потрібному положенні, зв'язки повинні бути до деякої міри напружені. Занадто напружені зв'язки обмежують амплітуду рухів суглобів, але, з іншого боку, занадто розслаблені зв'язки не здатні утримати суглоб. М'язову силу слід нарощувати паралельно з розвитком гнучкості. Гнучкість розвивають за допомогою спеціально підібраних вправ. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній, пасивній або змішаній формі виконання, але і за характером.

Вправи на розтягування розрізняють на:

- динамічні;
- статичні;
- змішані стато-динамічні.

Прояв гнучкості залежить перш за все від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тонусу м'язів. Чим більше конгруентність, тобто відповідність одна одній суглобових поверхонь, що з'єднуються, тим менше рухливість. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь. Обмеження гнучкості пов'язане й зі зв'язковим апаратом: чим товщі зв'язки і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість. Крім того, розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів. Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми і особливостей суглобових поверхонь, але і від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напругою м'язів, що проводять рух, тобто від досконалості міжм'язової координації. Чим більш розвинені і сильні навколишні до суглобу м'язи, тим менше рухливість, а чим більш еластичні м'язи, тим рухливість в суглобі вище. До зниження гнучкості може привести

і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальну програму не включаються вправи на розтягування. Вправи на загальну гнучкість, наприклад, хребта досить прості: це різного роду нахили і повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахиляться треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетесь до підлоги і ліктями, а при нахилах в сторони тягніться чолом до коліна. Більшій глибині нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили крім того непогано розвивають м'язи рук і черевного преса.

Гнучкість хортингіста. Гнучкістю називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Незважаючи на те, що в спортивній діяльності в хортингу амплітуда рухів відносно невелика в порівнянні з гімнастикою, в систему фізичної підготовки хортингістів вправи на гнучкість слід вводити, так як вони одночасно зміцнюють суглоби, зв'язки і м'язи, підвищують їх еластичність (здатність до розтягування), що є дієвим засобом попередження м'язових травм. Гнучкість сприяє і швидкості скорочення м'язів, а це необхідно для своєчасного виконання ухилів, нирків, поворотів тулуба тощо. Чим краще розтягуються м'язи, тим більша рухливість в суглобі, тим менший опір чинять м'язи-антагоністи. Попереднє розтягування м'язів збільшує силу їх скорочення. Крім того, вправи з великою амплітудою швидко нагрівають м'язи і готують їх до основної роботи. Тому в розминку хортингістів слід включати і вправи на гнучкість. Прояв гнучкості в той чи інший момент часу залежить від загального функціонального стану організму і від зовнішніх умов: добової періодики, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Зазвичай до 8-9 годин ранку гнучкість дещо знижена, проте тренування в ранкові години для її розвитку вельми ефективне. У холодну погоду, при охолодженні тіла, гнучкість знижується, а при підвищенні температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується.

Втома також обмежує амплітуду активних рухів і розтяжність м'язово-зв'язкового апарату, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Гнучкість залежить і від віку: рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і, як правило, стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягування, то гнучкість може почати знижуватися вже в юнацькому віці. І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних засобів і методів, гнучкість підвищується і у деяких людей досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. Тобто, гнучкість покращується з віком, досягаючи найбільшого розвитку, після чого якийсь час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується.

Розвинена гнучкість надає рухам плавність, ефектність, легкість. В хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени легко сідають на шпагат. Гнучкістю визначається ефективність використання природної механіки тіла. Хортингісти отримують можливість виконувати рухи з максимальною амплітудою, розвиваючи при цьому величезну швидкість і потужність.

Розділ 8

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ХОРТИНГІСТА

Під тактикою хортингіста слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням його техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у двобої з різними за стилем і манерою супротивниками. Тактика знаходить своє вираження в атаках і контратаках, вмілому використанні способів виклику на атаку, застосуванні захистів з подальшими активними діями, в облудних діях для введення в оману противника, порушення його планів.

У двобої на хорті спортсмен прагне цілеспрямовано використовувати відомі йому бойові засоби для досягнення перемоги. Крім високої технічної досконалості хортингістів, ступінь бойової майстерності визначається вмінням організувати двобій, правильно використовуючи техніку стосовно особливостей супротивника. Своєрідність тактики хортингу цілком залежить від особливостей двобою. В обмеженому просторі на хорті зустрічаються два противника. Кожен з них в тій чи іншій мірі фізично підготовлений, спритний, швидкий, сильний і витривалий, в тій чи іншій мірі володіє технікою, точністю ударів, ретельністю захистів. Кожному з хортингістів притаманна певна ступінь підготовленості, ініціативності, впевненості, сміливості, рішучості, стійкості. Обидва супротивника свідомо користуються всіма бойовими засобами, тобто прагнуть будувати двобій тактично продумано. Всі ці якості, навички та вміння невіддільні та доповнюють одна одну в кожній дії хортингіста.

Жоден тактично грамотний спортсмен не зможе здійснити свої бойові завдання, якщо він недостатньо підготовлений технічно і морально, жоден відмінний хортингіст не зуміє застосувати своєї техніки без належної тактичної підготовленості. Тому поряд з навчанням техніці важливо постійно озброювати хортингіста знаннями основ тактики хортингу, виховувати у нього вміння продумано і доцільно діяти в двобої.

Хортинг відноситься до групи видів спорту, в яких успіх в значній мірі залежить від тактичної підготовки, тактичного мислення спортсмена, його здатності реалізувати свій тактичний задум. Таким чином, технічну та фізичну підготовку спортсмена в хортингу необхідно проводити в нерозривній єдності з тактичною. Причому на початкових етапах підготовки роль тактичної підготовленості спортсмена невелика, а на етапі вищої спортивної майстерності, коли за іншими видами підготовленості спортсмени практично не розрізняються, вона набуває вирішального значення. Вивчення досвіду і думки тренерів і спортсменів високої кваліфікації показало, що в навчально-тренувальних заняттях не достатньо приділяється уваги тактичній підготовці. Часто спортсмену і тренеру перед двоєм або навіть в його процесі доводиться вирішувати завдання тактичного характеру.

Тренер хортингу, що володіє методикою навчання і тренування, повинен приділяти велику увагу тактичній підготовці хортингістів. Але в цій підготовці, у вивченні тактики, тренер спирається на власний досвід та обмін досвідом з іншими педагогами. На питання, як навчати тактичним прийомом, як домогтися, щоб хортингісти оволоділи тактичною майстерністю, на жаль, з достатньою повнотою не відповість ніхто, це є певною творчістю, в той час як аналіз техніки та методика навчання техніці розроблені досить детально і різнобічно.

Тактику в цілому хортингіст повинен вивчати в тренувальній і бойовій практиці, засвоївши попередньо її основні засоби, її елементи під час навчання.

Активна наступальна тактика, яка відрізняє багатьох хортингістів, вимагає, щоб в двобої застосовувалися різноманітні технічні засоби як наступального, так і активно-оборонного характеру, щоб сама техніка хортингіста була точною і відшліфованою. Тільки за цієї умови двобої будуть відрізнятися комбінаційністю, високим темпом, багатосторонністю тактичних задумів і дій. Але тут, в першу чергу важливо, щоб хортингіст мав достатньо повне уявлення про тактику та її засоби, щоб він міг свідомо обирати в кожному окремому випадку необхідну правильну тактику.

Це означає, що, навчаючи тактиці, тренер прагне, щоб його учень зрозумів зміст тактики, глибоко засвоїв, які технічні засоби в яких випадках і як він може і повинен застосовувати техніку хортингу, навчився протиставляти проти певних видів тактики суперника власну тактику, тобто навчився правильно і розумно протидіяти противнику.

Тактику хортингіста визначають не тільки бойове мислення, реакція, емоції та інші якості, але і рівень його технічної майстерності і фізичної підготовленості. Як би правильно

хортингіст не вирішував тактичні завдання, як би наочно він не представляв свої дії в боротьбі з конкретним противником, але якщо у нього немає для цього підготовлених технічних можливостей, він не зможе реалізувати свій план. Наприклад, хортингіст розуміє, що на дальній дистанції двобій він програє і що йому треба зблизитися для рішучих дій у середньому та ближньому двобої, але якщо він не володіє достатньою технікою ведення ближнього двобою, свого плану він не виконає. Інший хортингіст, наприклад, правильно вирішив свої тактичні завдання, вміє застосувати технічні засоби, але у нього немає достатніх фізичних якостей, щоб використовувати для перемоги свій високий рівень техніки і тактики, і він теж переваги мати не буде. Кожен з противників приблизно рівних за фізичною та технічною підготовленістю намагається виграти двобій за рахунок своїх тактичних планів, тобто переграти свого супротивника, не дати йому застосувати свої улюблені прийоми і, разом із тим врахувати його слабкі і сильні сторони і свої можливості, для того щоб домогтися перемоги.

Під час змагань абсолютно незначну перевагу одного хортингіста над іншим іноді вирішує наявність одного балу. Досвідчені судді завжди помітять перевагу навіть в одному епізоді. Тому успіх двобою багато в чому залежить від тактично правильної його побудови. Дуже важливо нав'язати противнику не вигідну йому тактику.

Уміння вести двобій тісно пов'язане з психічним станом хортингіста і його здатністю до самовладання. Переляк, боязкість, тривога, пригніченість, сум'яття можуть не дати спортсменові реалізувати в двобої свою технічну майстерність. Розуміння своєї технічної і фізичної підготовленості, досвідченості позитивно позначається на моральному стані хортингіста.

Тактична підготовка повинна забезпечувати готовність хортингіста до проведення двобою з будь-яким супротивником. Особливо це важливо при підготовці до змагань, в яких можуть зустрітися противники з різною бойовою індивідуальністю: високий і невисокого зросту, малорухливий і постійно наступаючий, швидкий, повільний з сильним ударом, лівша тощо.

Тактична зрілість хортингіста визначається його бойовим досвідом. Чим більше він має зустрічей з досвідченими і сильними спортсменами, тим вище його тактична майстерність.

8.1. Основний зміст тактичної підготовки хортингіста

У тактичній підготовці хортингіста виділені наступні основні напрями:

- вивчення основних теоретико-методичних засад тактики хортингу;
- оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій;
- удосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- практична реалізація тактичної підготовленості хортингіста.

Тактична підготовка хортингіста в кожному з цих напрямів має свою специфіку, яка відбивається в завданнях, засоби й методи. Однак у всіх випадках враховується пряма залежність тактики спортсмена від рівня технічної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей – швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня психічної підготовленості.

Завдання базової спеціальної стратегічної і тактичної підготовки хортингіста включають в себе багато важливих компонентів бачення двобою. На цьому етапі вирішуються дві групи завдань: основні та додаткові. При закріпленні і вдосконаленні базових тактичних дій використовуються методичні підходи навчання одному руху, тобто послідовно висуваються і вирішуються його завдання. Основна увага приділяється методам педагогічного спостереження і подальшого аналізу базових тактичних дій, які будуть широко використовуватися хортингістами при подальшому освоєнні і застосуванні навичок тактичних дій, а також при закріпленні і вдосконаленні способів атакуючої побудови двобоїв.

Етап формування навичок тактичних дій. Основна спрямованість процесу навчання визначається тим, що тактичні дії хортингіста є певними рухами базової техніки. При вирішенні основного завдання даного етапу слід послідовно застосовувати методику ознайомлення з прийомом хортингу, формування рухового уміння та формування рухової навички. Для кожної тактичної дії необхідно підібрати оптимальне число кроків навчання і активно використовувати педагогічні впливи всіх ступенів пізнання. У процесі навчання не

всі тактичні дії доводяться до рівня рухової навички. Тренеру належить визначити, з якими з них потрібно лише ознайомити хортингістів, які довести до рухового уміння і які необхідно довести до рухової навички. На рівні рухової навички виявиться обмежена кількість тактичних дій, на рівні рухового уміння їх число суттєво зросте, на рівні ж ознайомлення їх буде набагато більше.

Формування навичок реалізації тактичних установок. Рішення даної задачі пов'язане з формуванням різних навичок поведінки в окремих відрізках двобою хортингу. Раніше засвоєні базові та інші тактичні дії, вміння будувати атакувальні дії сприятимуть формуванню таких тактичних установок, як розвідка, завоювання, нарощування і утримання переваги над суперником, переслідування суперника, програш запланованої атаки, вичікування, відновлення сил, демонстрація активності, динаміка застосування технічних і тактичних дій під час двобою. Кожен тренер повинен самостійно виділити базові тактичні установки і насамперед навчити вихованців реалізовувати їх у двобоях.

Формування навичок організації власного єдиноборства. Організувати своє єдиноборство в двобой – значить спланувати його до початку і реалізувати свій конкретний план на двобій. Існують значні відмінності в особливостях планування двобою майстрами хортингу різного класу. Так, спортсмени середнього рівня воліють організовувати власне єдиноборство та сформувати свій арсенал прийомів, спортсмени високого класу обирають дезорганізацію звичного протистояння суперника та взаємодію з суперником для остаточної перемоги. Рішення даної задачі призводить до того, що хортингісти навчаються раціонально розподіляти в двобой тактичні та технічні дії і власні сили. Така тактика орієнтована в першу чергу на економне витрачання енергії, на те щоб, не програвши – вистояти, і лише в другу чергу – перемогти.

Закріплення індивідуального стилю застосування елементів техніки хортингу. Вирішення цього завдання здійснюється в процесі постійних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю хортингістів за мінімальним втручанням тренера. Процес становлення повинен бути природним, що виключає зайву опіку, сприяючим самостійному відбору елементів техніки, але й не бути зовсім безконтрольним, що все ж таки включає облік індивідуальних особливостей. Тренер повинен стежити за відповідністю обраного хортингістом стилю індивідуальним особливостям суперника, щоб не було розбіжностей між статуєю, координаційними здібностями, можливостями у прояві потужності, витривалості та гнучкості, з одного боку, і самостійно обраним стилем застосування елементів техніки і тактики, з іншого. Такий підхід стимулює спортсмена для подальшого вдосконалення елементів техніки і тактики, що почали ефективно проходити під час двобоїв.

Структура процесу навчання тактичним діям повинна бути орієнтована на ознайомлення, закріплення і вдосконалення навичок виконання прийомів. Однак в двобой хортингу немає ізолюваних дій, що починаються без перешкод з вихідних положень. Образно висловлюючись, хортингісти змагаються техніками і тактиками, об'єднуючи окремі рухи воедино. У цьому відношенні структура процесу навчання повинна включати не тільки схеми вивчення прийому як одиночної дії, але і комбінацій підготовчих і безпосередньо атакувальних дій як окремих частин, що входять до складу реального двобою. Це робить необхідним введення в навчально-тренувальний процес таких тренувальних завдань, які б програвали ситуації з подолання захисних дій та їх використання, здійснення реалізації атакувальних дій на фоні тиснення суперника, формування навичок ведення двобою в незвичайних умовах його початку і продовження.

8.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактики хортингу

Основним завданням тактичної підготовки хортингіста є вивчення основ та принципів тактики хортингу, правил суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції. Володіння теоретико-методичними положеннями тактики хортингу допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підібрати засоби і методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперників. Оволодінню знаннями з теорії тактики хортингу сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції,

бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір і аналіз. У хортингу технічний арсенал спортсмена в принципі не обмежений, він оновлюється з власної ініціативи тренера і спортсмена. У зв'язку з цим виникають проблеми оптимального розподілу в часі надзвичайно обширного навчального матеріалу та інші спеціальні проблеми. Особливо тісний взаємозв'язок техніки і тактики в хортингу вимагає, щоб у процесі підготовки технічні навички були представлені головним чином у формі єдиних структур – техніко-тактичних дій. Тому технічна підготовка в хортингу не тільки на етапі вдосконалення навичок, а й на етапі їх формування безпосередньо переходить у тактичну підготовку.

Для навчання принципів поєднання техніки і тактики тренер має проводити теоретичні заняття, на яких надавати учням всі відомості про методи тренування тактичних дій. Теоретичні заняття з тактики хортингу можуть проводитися самостійно та в комплексі з вправами, наприклад, у вигляді бесіди, розповіді протягом 10–20 хв на початку практичного заняття. При проведенні теоретичних занять доцільно підкріплювати окремі положення прикладами з практики, ілюструвати їх схемами, діаграмами, таблицями та іншими наочними посібниками. Аналіз спортивної майстерності супротивників, установки на змагання, аналіз спостережень за тренуваннями і змаганнями – це теж своєрідні форми теоретичних занять з тактики хортингу.

Аналіз спортивної майстерності супротивників. При підготовці хортингістів до відповідальних змагань тренеру слід організувати заняття з вивчення основних суперників, з тим, щоб краще підготуватися до зустрічі з ними. При аналізі майстерності противника необхідно визначити слабкі та сильні сторони і особливості його фізичної, вольової, технічної та тактичної підготовленості. Потім тренер разом з учнем намічає основні моменти тактичного плану двобою, щоб краще підготуватися до зустрічі з суперником. До аналізу спортивної майстерності майбутніх суперників тренеру слід залучати не тільки спортсмена, якому належить з ними зустрічатися, але і всіх, хто займається. Заняття в такому випадку проходить більш цікаво і сприяє розвитку у спортсменів творчого мислення, ініціативи.

Установки на змагання. Перед змаганнями тренер проводить з учнями певну роботу. Ця робота полягає в тому, щоб націлити хортингістів на той чи інший результат, поставити перед кожним учасником змагань конкретні завдання, уточнити з ними плани двобоїв з основними супротивниками, зосередити їх увагу на найбільш важливих моментах змагань. На таких заняттях викладач дає характеристику командам-конкурентам та окремим супротивникам. Він підкреслює необхідність дотримуватися режиму, бути дисциплінованими, організованими під час змагань, акуратно готувати спортивну форму тощо.

Аналіз спостережень за тренуваннями та змаганнями. Аналіз тренувань або змагань доцільно проводити на найближчому занятті. Спочатку тренер дає загальну оцінку проведеного тренування чи змагання, потім аналізує виступ кожного хортингіста, відзначаючи позитивні і негативні сторони його підготовленості, намічаючи шляхи усунення недоліків. Якщо на теоретичному занятті з тактики хортингу виникає необхідність відтворити окремі епізоди двобою, то це робиться відразу або на найближчому навчально-тренувальному занятті. На методику тактичних вправ в тренуванні поширюється ряд положень, розглянутих при аналізі методичних основ тактичної підготовки хортингістів. Це стосується загальних методичних правил формування основи дій, що входять до складу тактичних прийомів, їх розучування і вдосконалення. Залежно від етапів підготовки тактичні вправи застосовуються в полегшених умовах, ускладнених умовах і в умовах, максимально наближених до змагальних.

Тактичні вправи в полегшених умовах. Полегшені умови надають впевненості та варіативності хортингісту. Полегшувати умови виконання тактичних вправ в тренуванні, щодо умов змагань, зазвичай буває необхідно при формуванні нових складних умінь і навичок або перетворенні сформованих раніше. Найчастіше це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, розчленування їх на менш складні операції, з виділенням дій атакуючої або оборонної тактики. У поєднанні з даним підходом і без нього спочатку полегшують і зовнішні умови вправ, з тим, щоб сприяти точному виконанню тактичних завдань.

Зрозуміло, що полегшені тактичні вправи, як і взагалі вправи подібного типу, грають у тренуванні чисто допоміжну роль. Вони необхідні лише як проміжні сходинки на шляху до освоєння наміченої тактики змагань. Як тільки хортингіст без особливих зусиль починає справлятися з тактичним завданням у полегшених умовах, немає сенсу зволікати з переходом до більш складних форм тактичних вправ. Полегшеними умовами може бути проведення двобою з легшим супротивником, з супротивником, який тільки обороняється, а не проводить

прийоми тощо. Відчуття можливості проведення успішних атак, яке приходить до хортингіста, стимулює його до подальших тренувань та розкриває додаткові індивідуальні можливості.

Тактичні вправи в ускладнених умовах. Ускладнені умови надають хортингісту можливість випробувати технічні елементи із максимальним опором супротивника та при складних і нестандартних ситуаціях двобою. Метою використання тактичних вправ підвищеної складності є забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До числа відносно загальних методичних підходів, що втілюються в таких вправах, належать певні методи, такі як: введення додаткових протидій з боку партнера, обмеження просторових і часових умов, підвищення варіативності тактики, перевірка надійності тактики.

Введення додаткових протидій з боку партнера. Додаткові тактичні протидії дуже часто використовуються під час проведення сутички з важким суперником. Також це може бути ускладнення для самого хортингіста, наприклад: проведення борцівської сутички з зав'язаними очима; боротьба тільки руками; заборона наносити удари руками, а дозволено тільки ногами і навпаки тощо. Спортсмен при цьому виявляється перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати більш значну протидію, ніж в умовах, що допускається правилами змагань. Потрібно, щоб запроваджувані додатково протидії, вимагаючи від хортингіста граничної мобілізації тактичних здібностей, були в той же час посилюючими, не перевищували міру його реальних можливостей. Таким методом може бути проведення двобою з суперником більшої ваги або більш досвідченим і технічним.

Обмеження просторових і часових умов. При цьому хортингіст виявляє максимальне бажання атакувати й встигнути провести прийом. Методичний сенс таких обмежень полягає в удосконаленні вміння вирішувати тактичні завдання при жорстко лімітованому просторі та часі. Наприклад, при тактичному маневруванні в двобої на сильно обмеженій площі, при виконанні тактичних операцій атакувального характеру в строго обмежений час. Можна застосовувати проведення двобою взагалі без пересувань по хорті, а супернику навпаки дозволені пересування. Ще одним елементом такого методу є надання 20-ти с для проведення кидка, або проведення влучного удару в сонячне сплетіння в 10-унцових рукавицях (партнер при такому методі має використовувати захисне екіпірування).

Підвищення варіативності тактики. Необхідно привчити хортингіста змінювати дистанцію проведення двобою, ударні атаки з дальньої дистанції змінювати на кидкові атаки впритул тощо. На відміну від попередніх методів, тут передбачається ускладнення не так зовнішніх умов реалізації тактичних завдань, скільки самих завдань. Спортсмену дається завдання змінювати тактику в процесі вправи або тренувального двобою, варіюючи її за наміченою програмою або за раптовим заздалегідь обумовленим сигналом. Наприклад: миттєво змінювати тактику оборони до нападу або навпаки після активних серій ударних атак зблизитися на ближню дистанцію та зв'язати руки суперника захватами, потім провести кидок тощо.

Перевірка надійності тактики. Цей метод може використовуватися як проведення декількох двобоїв поспіль з різними противниками. Таким чином хортингіст доводиться до певного ступеня стомленості та при цьому він має проводити атакувальні дії за завданням тренера. Такими діями можуть бути ударні комбінації, кидкові комбінації, ударно-кидкові комбінації з продовженням боротьби у партері. Також може застосовуватися проведення декількох сутичок партері з різними за вагою суперниками. Йдеться про вже згадувані методи, які в даному випадку застосовуються на фоні стомлення, а також у ситуаціях, що породжують психічну напруженість, тобто несподівана заміна суперника на сильнішого, введення в обстановку дії звукових і інших перешкод тощо. Тактична підготовка при цьому безпосередньо з'єднується зі спеціальною психічною підготовкою і вихованням змагальної витривалості. Долаючи фізичну стомленість хортингіст тренує не тільки спеціальну витривалість, але і вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість.

Тактичні вправи в умовах, максимально наближених до умов майбутнього змагання. На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки повинна забезпечувати в першу чергу повне моделювання тих цілісних форм тактики, які будуть використовуватися в даному змаганні. Мета моделювання при цьому полягає в перевірці виробленого тактичного задуму і плану в умовах, якомога більше співпадаючих з умовами майбутнього змагання, включаючи конкретні особливості складу учасників, розпорядку змагання, способу виявлення переможця, кліматичні та географічні умови.

Тактично орієнтована змагальна практика. Головний шлях придбання змагального досвіду, що становить практичний фундамент тактичної майстерності хортингіста – це шлях систематичної участі в змаганнях різного характеру. Спрямоване використання змагань із метою тактичної підготовки припускає спеціальну організацію змагальної практики, зокрема:

- формування тактичних установок відповідно до індивідуального плану підготовки стосовно до змагань різного рангу, передбачених офіційним спортивним календарем;
- організація додаткових зустрічей, товариських, матчевих, турнірних змагань з хортингу, відповідних за терміном і складом учасників, ступенем відповідності загальній логіці підготовки до основних змагань;
- проведення тренувальних змагань з тактичною спрямованістю, які разом з офіційними і проміжними змаганнями повинні складати взаємозалежні ланки змагальної практики, достатньої за обсягом та якістю.

Змагальна практика тільки в тому випадку може бути школою тактичної майстерності хортингіста, якщо кожен виступ є предметом вдумливого аналізу з неупередженою оцінкою тактичних помилок і конкретними висновками для визначення чергових завдань тактичної підготовки.

Тренер хортингу має застосовувати методи підготовки хортингіста до змагань із дотриманням режиму поступового втягування в жорсткі умови змагальної діяльності через:

- здійснення та багаторазове повторення технічних дій в строю та індивідуально шляхом імітації;
- відпрацювання динаміки ударів на снарядах;
- відпрацювання динаміки кидків на манекенах;
- відпрацювання захисту в парах, за командою;
- відпрацювання захисту індивідуально з використанням спеціальних пристроїв;
- відпрацювання техніко-тактичних дій з партнером за завданнями;
- вдосконалення техніко-тактичних дій у двобоях з дозуванням ударів;
- навчально-тренувальні двобої з рольовими завданнями, з переходом до вільних двобоїв.

Завдяки такій послідовності засобів тренування міцніше будуть сформовані специфічні вміння і навички, що дозволяють виключати участь м'язів-антагоністів і вирішувати тактичні завдання за заздалегідь відпрацьованими алгоритмами. Така методика зніме питання про виховання спеціальної витривалості і забезпечення надійності змагальних виступів хортингіста. Технічна і тактична майстерність хортингіста вдосконалюється безперервно, починаючи з перших занять у секції, і продовжується протягом всього спортивного шляху спортсмена. Завдання тактичного вдосконалення у хортингу відповідають розробленим спеціальним методам, які з різним ступенем схожості моделюють специфічну змагальну діяльність хортингіста. До них відносяться: тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником.

Метод тренування без суперника – застосовується для оволодіння основами базових технічних дій хортингіста. Специфічними засобами є основні положення і рухи, пересування, двобій з тінню, імітаційні вправи та різні їх поєднання.

Метод тренування з умовним суперником – припускає використання допоміжних снарядів і пристосувань: манекенів, різних тренажерних пристроїв. Вправи з використанням снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати і вдосконалювати м'язово-рухові відчуття.

Метод тренування з партнером – є основним для оволодіння тактикою дій хортингіста. Партнер у цьому методі служить активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні та групові вправи, що відрізняються великою різноманітністю і носять переважно техніко-тактичну спрямованість.

Метод тренування з суперником – дозволяє удосконалювати тактику дій в умовах інформаційного та тимчасового дефіциту для вирішення тактичних завдань, просторово-часової невизначеності, ситуацій двобою, що швидко змінюються. В якості тренувальних засобів використовуються вправи в обумовлених ситуаціях, в яких хортингіст, виконуючий роль суперника, діє в межах чітко окреслених завдань, поставлених тренером: фрагменти окремих змагальних ситуацій; тренувальні та змагальні двобої тощо.

Тактична підготовка є свого роду об'єднуючим початком і по відношенню до інших розділів змісту тренування, так як на завершальному етапі підготовчого періоду кожного великого

тренувального циклу загальний ефект всіх розділів підготовки повинен вилитися в єдину форму – форму доцільної тактики виступу в основних змаганнях. З іншого боку, реалізація завдань тактичної підготовки хортингіста залежить, так чи інакше, від змісту всіх інших розділів його підготовки. Тактична підготовка є інтегральним показником всіх різновидів тактичних рішень хортингіста: тактики змагання, тактики двобою і тактики підготовки атакуючих дій. Таким чином, в процесі тактичної підготовки хортингіста, як і в інших розділах підготовки, поєднуються завдання найближчі й перспективні, освітні та виховні, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі. Рішення їх становить одну з основних сторін інтелектуальної підготовки хортингіста і поряд з цим входить в практичний зміст тренування. Вищою практичною формою тактичної підготовки є спортивні змагання. Залежність тактики від теоретичної підготовленості хортингіста обумовлена тим, що вивчення кожного суперника необхідне перед змаганнями, а не тільки в ході двобою. Іноді це ігнорується, і спортсмену доводиться на місці вирішувати, яку тактику по відношенню до суперника застосовувати. Крім цього, тактику регламентують загальні правила змагань та положення про змагання, спортсмен може не знати або ігнорувати нюанси цих нормативних документів і програти тільки через нехтування цими знаннями.

За тактичною спрямованістю дії хортингіста можна розподілити на три групи:

- підготовчі (розвідувальні) дії;
- наступальні (атакувальні) дії;
- оборонні (захисні) дії.

Розвідувальна форма двобою як засіб отримання даних про противника при складанні плану двобою є самостійною. При підготовці наступальних або оборонних дій вона служить допоміжною формою. Наступальна форма двобою – активна форма боротьби з противником, що припускає захоплення ініціативи. Вона здійснюється атакуючими, зустрічними і відповідними діями на дальній, середній і ближній дистанціях. Оборонна форма двобою є формою захисту від атак противника, при цьому вона може бути самостійною і допоміжною ланкою, супроводжуючи розвиток наступу. У класифікації техніки хортингу серед початкових дій позначено таке поняття дистанції, за яким криється масив техніко-тактичних дій, що включають в себе своєрідність технічного арсеналу і тактику його реалізації в залежності від технічної озброєності і функціональних можливостей хортингіста. Дистанція, на якій противники ведуть бойові дії, зумовлює особливості техніки, прояв тих чи інших фізичних і вольових якостей спортсменів у двобої. Двобій на кожній дистанції проходить в найрізноманітніших умовах і має свої закономірності. Від відстані між партнерами залежить час нанесення ударів, проведення захватів і кидків, а також здійснення варіантів захистів. Чим коротше бойова дистанція, тим швидше і непомітніше удар доходить до цілі, і тим важче захищатися від нього. І навпаки: чим довше дистанція, тим легше хортингістові захищатися від ударів суперника. Для кожної дистанції є ліміт часу, що визначає можливість захисту від ударів. Так, у спортсмена на дальній дистанції кращі умови для захисту, ніж на середній, а на середній – кращі, ніж на ближній. Хоча часу для виконання дії на дальній дистанції більше, ніж на середній, однаково в хортингу це обчислюється частками секунди. Тому для того, щоб захиститися від удару, необхідно мати достатньо швидку реакцію і треба рухатися, щоб вчасно реагувати на дії противника, навіть перебуваючи на дальній дистанції. Ліміт часу на різних дистанціях визначає вибір відповідної тактики, вимагає різного рівня розвитку швидкості реакції і мислення, швидкості і координації рухів, уваги та інших якостей хортингіста.

Характеристика підготовчих (розвідувальних) дій хортингіста

Підготовчі дії включають в себе наступні складові елементи:

- ознайомлення з рівнем майстерності противника, його стилем і манерою ведення двобою;
- приховування своїх задумів за допомогою облудних дій;
- аналіз і оцінка дій противника, його стилю і манери ведення двобою в стійці і у партері, фізичної підготовленості, сміливості і рішучості, вміння проводити обманні дії, застосування улюблених прийомів і поведінки після отриманого удару, а також після вдало проведеної ним комбінації;
- за допомогою маневрування створення положень, зручних для власних атак і контратак і не зручних для супротивника, вміння тримати його на потрібній відстані;

– з'ясування реакції противника на активні облудні дії (не відкриває вразливі місця для удару, переводить двобій у партер, намагається контратакувати, чи приймає облудні дії за правдиві тощо);

– визначення швидкісно-силових даних противника.

Підготовчі дії здійснюються за допомогою великої маневреності, атаками і контратаками одним, двома і серіями ударів, захистами тощо. Слід мати на увазі, що супротивник ставить такі ж завдання і також активно їх вирішує.

Характеристика наступальних (атакувальних) дій хортингіста

Наступальні дії знаходять своє вираження в атаках і контратаках. Контратаки в свою чергу можуть бути зустрічні, відповіді та повторні на контратаку противника.

Атака є кращим тактичним засобом хортингіста для досягнення перемоги. Але атакуючий може розраховувати на успіх лише в тому випадку, якщо він проводить атаку своєчасно і несподівано для супротивника. У цьому і полягає його деяка тактична перевага перед суперником, що обороняється, бо він ініціатор дій, може почати атаку в момент найбільшої готовності до дії. Саме тому атаку слід готувати. Один з попередніх моментів успішної атаки – вміння розкрити захист супротивника облудними діями, відвернути його увагу від обраної для удару цілі, і цим створити зручне положення для нанесення удару або здійснення свого захвата і проведення кидка. У практиці двобоїв одні хортингісти користуються атакою як основним бойовим засобом, безперервно атакують і лише зрідка застосовують форму контратак. Інші як основну форму використовують контратаку, атакують вони для зав'язки двобою, з тим, щоб викликати противника на контратаку і завдати рішучого удару в повторній контратаці або провести кидкову техніку.

Ударні атаки проводяться на дальній, середній і ближній (клінчевій) дистанції. Кидкові атаки проводяться на середній і ближній (клінчевій) дистанції.

Двобій на дальній дистанції. Атака з дальньої дистанції є одним з реальних бойових засобів хортингістів. Вона може закінчитися одним невеликим епізодом.

На дальній дистанції хортингістові завжди важче починати атаку, ніж на середній, так як, перебуваючи поза сферою ударів, противник відносно легко сприймає початкові рухи і встигає відреагувати на них захистом. Щоб атака і контратака були для противника несподіваними, спортсмен, готуючи удар, повинен відвернути його увагу постійною зміною дистанції на облудними діями. Для проведення двобою на дальній дистанції характерні свої особливості. Перебуваючи в випрямленій стійці без захвата, хортингіст легко пересувається по хорту на носках, але ноги злегка зігнуті, розставлені для стійкості, і він завжди готовий швидко і невимушено перейти від атаки до контратаки, змінюючи види пересування і відстань до противника. Хортингіст дальнього двобою користується головним чином прямими ударами руками та бічними ударами ногами, поєднуючи легкі, відволікальні удари зі стрімкими і різкими, і застосовує переважно захисти кроками назад і вбік, використовуючи і різні захисти за допомогою підставок. Уміння користуватися фінтами в поєднанні з бічними ударами і віртуозним пересуванням – характерні риси представника двобою на дальній дистанції. Атака одним-двома ударами часто веде до зближення супротивників на середню і ближню дистанції. Швидко несподівану атаку з дальньої дистанції застосовують для захоплення ініціативи і для рішучого удару на середній дистанції. Якщо після атаки з дальньої дистанції хортингісти знаходяться в безпосередній близькості один до одного, вони ведуть боротьбу за вигідне положення рук для ударів і захистів. У такому разі атаки продовжують короткими ударами. Атакувати потрібно стрімко і впевнено, інакше противник зробить рішучі контрдії.

Контратаки з дальньої дистанції можуть бути і засобом активної оборони. Нерідкі випадки, коли атакуючий хортингіст отримувал зустрічний контратакувальний удар, після чого не в змозі був продовжувати двобій. Якщо хортингіст добре володіє захисними діями за допомогою ухилів, нирків, відбивів, підставок і добре пересувається, то він, застосовуючи захисти від ударів противника, створює собі вигідні положення для нанесення ефективних контрударів. Не відчуваючи зустрічних ударів, противник трохи втрачає пильність, розкривається, тому можна з успіхом у відповідь наносити удари – один, два або серію. При зустрічних контратаках хортингіст намагається завдати зустрічний удар або декілька ударів в момент, коли атакуючий розкривається. З цією метою хортингіст, який вирішив обрати контратакувальну форму двобою, намагається викликати противника на атаку, заздалегідь

підготувавши той чи інший контрприйом. Складніша контратака на дальній і середній дистанції: фінтами (хибними ударами) викликати противника на контратаку, яку рішуче випередити своєю контратакою. Така форма двобою доступна тільки хортингістам високої кваліфікації.

Двобій на середній дистанції. Якщо двобій на дальній дистанції характеризується великою рухливістю і маневреністю, де кожен хортингіст намагається дістати своїм ударом противника і самому залишитися невразливим, то двобій на середній і ближній дистанціях обмежує пересування по хорту. Тактика двобою на середній дистанції зводиться до того, щоб атакувати поодинокими і декількома ударами, добре захищаючись, і контратакувати відповідними і зустрічними ударами, наносити поодинокі удари або серії ударів швидше, ніж супротивник, брати захвати та проводити кидкові дії. Двобій на середній дистанції є розвитком атакувальних або контратакувальних дій, або певним способом бойових дій, що входять до тактичного завдання хортингіста властиві його індивідуальній манері ведення двобою. На середній дистанції двобій може розвиватися, якщо супротивник не чинить опору, що може перешкодити розвитку двобою, або якщо він активно протидіє нападаючому. У разі якщо супротивник не дає можливості розвивати дії на середній дистанції, відбувається гострий зустрічний двобій, в якому наступаючий повинен боротися за ініціативу і моральну перевагу. У такому двобої зазвичай поєднуються атаки і захисти від контратак противника, і контратаки на контратаки противника, змінюються захвати та відбуваються постійні намагання провести кидок з тієї та з іншої сторони. Зближення обох хортингістів також може відбутися тому, що один з них буде прагнути до цього, а другий не може розірвати дистанцію, щоб опинитися поза захватом, або обидва йдуть на зближення і безперервно атакують. Такий зустрічний двобій частіше виникає у сутичках вольових, наполегливих хортингістів однієї манери ведення двобою, що віддають перевагу наступальним діям. Кожен з них намагається придушити волю іншого до опору, працює швидко, витривало.

Двобій на ближній (клінчевій) дистанції. При безпосередньому зближенні до зіткнення тілами двобій вимагає великих зусиль і практично завжди переходить в партер. Двобій приймає силовий характер. Якщо спортсмени продовжують боротьбу в стійці, та відбувається обмін ударами, де кожен хортингіст прагне накладками, затримками, підставками передпліч, плечей перешкодити супротивникові діяти з тим, щоб знайти зручне положення для безперешкодного нанесення удару чи проведення кидка. Удари проводяться головним чином зігнутими руками знизу, збоку, збоку-зверху, знизу-збоку, під руки, через руки супротивника тощо. Двобій на ближній клінчевій дистанції (впритул) веде́ться, коли хортингісти знаходяться впритул один до одного, коли вони тримають один одного у щільному притягуючому захваті або коли вони стикаються в згрупованій стійці. Тактичне завдання на ближній дистанції – зайняти зручне для ударів по тулубу положення, втомити ними супротивника або скувати його удари, захватити свій щільний захват, збити суперника на підлогу хорта звалюванням або кидком. На цій дистанції двобій часто приймає атлетичний характер. Ведення двобою на ближній дистанції вимагає від хортингіста, крім високорозвинених м'язово-рухових відчуттів, вміння розслаблятися і відчувати свого партнера, а також високий рівень спеціальної витривалості, стійкості та спритності в боротьбі за свій захват.

Характеристика оборонних (захисних) дій хортингіста

Тактичні задуми можуть передбачати також оборонні дії. При швидких атаках серіями ударів хортингіст, який обороняється, прагне надійно прикрити голову руками, з тим, щоб своїми пасивними діями втомити противника. Виконуючи завдання ухилами і нирками, він з'ясовує, в яких місцях відкривається атакуючий противник. Після отримання сильного удару хортингіст прагне вийти з двобою або увійти в ближній двобій і блокувати противника пасивними діями, щоб відпочити, прийти в себе, зібратися, підготуватися і вибрати момент, коли супротивник буде в незручному положення, і самому атакувати. Оборонні дії застосовують і для того, щоб притупити пильність противника, який набуває впевненості і разом з тим необережності.

До оборонних дій відносяться і контрудари без подальшого розвитку наступу, з тим, щоб зупинити супротивника, який безперервно атакує. Атакуємий приймає глухий захист, уважно стежить за діями супротивника і в момент його розкриття завдає один або два сильних удари у відкриті місця.

Оборонні дії поділяють на ненавмисні і навмисні. Ненавмисні дії оборони виникають, коли хортингіст застигнутий зненацька. У цьому випадку захист виконується майже мимоволі, з мінімальним контролем свідомості, як безпосередня реакція на несподівано завданий удар або декілька ударів.

Навмисні оборонні дії – це керовані захисні дії проти ударів, заздалегідь підготовлені. При виконанні навмисних захистів хортингіст повинен бути пильним. Противник може провести обманні дії і замість очікуваного удару лівою рукою завдасть правою.

У тому і іншому випадку оборона не повинна займати багато часу. Так як тільки захисні дії до перемоги не приведуть. Але звичайно головним завданням тактичної підготовки хортингіста є правильне планування двобою і реалізація плану. План двобою хортингіст складає разом з тренером, ґрунтуючись на відомостях про противника. Грає роль стиль і манера ведення двобою (одні хортингісти діють в дуже швидкому темпі, постійно наступають; інші дотримуються тільки дальньої дистанції; треті прагнуть вести двобій на ближній дистанції; є хортингісти з сильним ударом, що розраховують на перемогу нокаутом; швидкі контровики вичікують атаки суперника, щоб контратакувати; лівші діють в правобічній стійці тощо). При всьому цьому найнебезпечніший противник – це хортингіст, який вміє вести двобій у всіх дистанціях, активний, швидкий і рухливий, який впевнено почуває себе і у стійці й у партері.

8.3. Оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій

Засоби і методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою хортингу. Аналіз низки змагань з хортингу дає підстави стверджувати, що найбільш відстаючим розділом у підготовці багатьох хортингістів є технічна майстерність. Обмежений арсенал прийомів, який використовується в двобоях, силовий характер їх проведення, невміння підготувати прийом або використати сприятливу ситуацію для нанесення ефективної серії ударів, проведення кидка – ось основні прогалини в технічному і тактичному арсеналі спортсменів, що вимагає серйозної роботи для його заповнення.

Техніка хортингу багата і різноманітна, і кожен хортингіст залежно від особливостей своєї статури, сили, спритності, гнучкості та швидкості може вибрати для себе найбільш ефективні прийоми, які допоможуть йому досягти успіху в двобої.

Під час регулярних занять у спортивних секціях хортингіст знайомиться з усіма основними прийомами в стійці і положенні партеру, удосконалює ці прийоми в навчально-тренувальних двобоях з різними супротивниками і на змаганнях. Під час тренувань кожен спортсмен повинен підібрати прийоми, які найбільш підходять до його індивідуальних особливостей, перевірити їх ефективність на змаганнях, визначити найбільш дієві способи захисту від прийомів, застосовуваних противником, інакше кажучи, визначити коло своїх улюблених коронних прийомів. Загальним недоліком більшості хортингістів є те, що, освоївши певну кількість прийомів в стійці і положеннях партеру, вони припиняють роботу над їх розвитком і вдосконаленням і намагаються компенсувати недоліки в техніці розвитком великої сили і витривалості. На перших шаблях по шляху до майстерності це в більшості випадків приносить успіх: у зустрічах з малодосвідченими супротивниками можна добитися перемоги і при значних прогалинах у технічній і тактичній підготовці. Але у двобої з досвідченими майстрами недоліки в техніці або невміння використовувати тактичні прийоми стають важким тягарем, що не дозволяє хортингістові домогтися високих результатів.

З величезної кількості прийомів в стійці хортингіст може досконало володіти одним – двома прийомами проти супротивника, що наступає вперед, наприклад: кидком через голову, передньої підніжкою, кидком через плече тощо; проти суперника відступаючого, наприклад: задньої підніжкою, зацепом зсередини тощо; і проти суперника, що рухається по фронту: бічна підсікання, підхват, зацеп тощо. Його необхідно також досконало володіти різними способами підготовки для проведення своїх улюблених прийомів. Варіанти обраних технічних прийомів хортингіст постійно вдосконалює, готуючи для супротивників технічні і тактичні несподіванки.

Які ж прийоми повинен вибрати спортсмен для найбільш міцного їх засвоєння і вдосконалення? Готових рецептів тут дати не можливо. Це питання хортингіст вирішує разом з тренером на підставі власного досвіду. Проте абсолютно ясно, що при цьому він і тренер

беруть до уваги попередню технічну підготовку, особливості статури і фізичних якостей, а також особливості спортивної майстерності майбутніх основних противників. Робота над вдосконаленням обраних технічних прийомів ведеться систематично. Досвідчений хортингіст домагається перемоги завдяки умінню правильно оцінювати ситуацію, що склалася і здатності передбачати варіанти подальшого її розвитку. Будучи атакованим, він припустить, яку підготовку має противник насправді, починаючи з того моменту як тільки противник зближить дистанцію до довжини двох рук, навіть якщо не виконана атака ні рукою ні ногою, оскільки рух противника всередині небезпечної зони дозволяє оцінити навички суперника. Такий рух для майстра захистів рівносильний атаці, а також передбачуваний за рахунок об'єктивної оцінки рівня підготовки противника і об'єктивного знання своїх можливостей. Маневруючи, хортингіст веде двобій продумано, змінює свої дії в залежності від умов ходу двобою і ситуації навколо з урахуванням всіх обставин. Він виграс своїм вмінням швидко і логічно мислити, підпорядковуючи всі свої дії установці перемоги ціною найменших втрат, а не будь-якою ціною. Умілий хортингіст добре володіє розвиненими фізичними якостями (спритністю, швидкістю, силою удару, технікою жорстких кидків, панорамним зором, ідеальною технікою тощо), комплексом важливих властивостей психічних процесів (швидкістю і точністю сприйняття, розподілом і переключенням уваги, оперативністю мислення, вибірковістю відповідних реакцій тощо) і вміє зберігати ці якості не тільки в складних умовах змагань і тренувань, але і в умовах реального двобою, тобто має велику психічну стійкість. Для цього кожен освоюваний прийом спочатку розучується під час тренувань на противнику, який не чинить опір. Тренер разом з учнем визначає найбільш зручний варіант виконання прийому, виходячи з особливостей розвитку хортингіста. Для твердого закріплення навичок рекомендується багаторазово (20–40 разів) виконувати початок прийому без кидка партнера на хорт. Цим методом широко користуються не тільки при розучуванні, але і при вдосконаленні прийому. Подальше вдосконалення техніки йде при односторонньому опорі партнера, який поступово посилюється. Після цього хортингісти вдосконалюють обрані прийоми на навчально-тренувальних заняттях і в тренувальних двобоях.

Проведення двораундового комплексного двобою. Під час проведення комплексного двораундового двобою хортингу спортсмен має усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони знань та виконання прийомів, а також знати переваги суперника.

Якщо суперник гарно володіє кидковою технікою, то буде правильним використати перший раунд максимально ефективно і застосовувати ударну техніку рук в рукавицях, наносити серії ударів в голову, підкріплюючи їх ударами ногами, тримати суперника на ударній дистанції.

Якщо суперник відомий як досконалий ударник, то тактика проведення двобою, що застосовується проти нього, має бути направлена на швидкісне маневрування від ударів у першому раунді, уважному проведенні ухилів тулубом від ударів, своєчасне підставлення підставок під удари та очікування кінця першого раунду. Переходячи в другий раунд, можна з успіхом застосовувати проти супротивника прийоми боротьби у стійці, а також успішно проводити сутичку в партері, тримаючи в напрузі суперника.

Якщо хортингіст впевнений у своїй ударній підготовці рук, але й відома гарна ударна підготовка суперника, необхідно провести розвідку приблизно 30–40 с першого раунду, і тільки тоді переходити до використання ударних комбінацій руками.

Якщо спортсмен гарно підготовлений для проведення сутички в партері, впевнено проводить больові та задушливі прийоми, бажано під час першого раунду максимально часто переводити боротьбу у партер, вивчаючи суперника. Це дасть можливість відчувати реакцію суперника на ті чи інші спроби боротьби у партері, і перейшовши у сутичку другого раунду з голими руками, провести утримання отримуючи перевагу за балами або успішно завершити двобій ефективним і жорстким больовим чи задушливим прийомом.

Якщо суперник гарно володіє прийомами боротьби в партері, то необхідно уникати переводів боротьби у партер і якомога ефективніше виконувати комбінації ударів при його спробах взяття щільного захвата, проводити одиночні та парні удари у моменти початку проходів на захвати ніг або тулуба.

Проведення ударних дій і захистів. Ударні комбінації в хортингу дуже різноманітні. Вони включають весь не заборонений правилами змагань арсенал ударів руками і ногами. При навчанні ударних дій велике значення мають вправи в парах і обумовлений двобій. Показником високої технічної майстерності хортингіста є його вміння атакувати серіями

ударів. Удари, що складають серію, повинні чергуватися в різних поєднаннях. Кожна ударна атака проводиться як цілісна дія, що має початок і кінець. Будь-яка атака будується за фазами: підготовка, ведучий (перший) удар, розвиток атаки серією ударів і продовження атаки у захваті для проведення кидка або вихід з ударної дистанції двообою. Для того щоб діяти впевнено, слід розумівати і вдосконалювати кожну атаку по цих фазах. Починати необхідно з простих завдань, наприклад: атакуючий завдає прямого удару передньою рукою, партнер відповідає ухилом. Далі завдання повинні поступово ускладнюватися, наприклад: атакуючий завдає удару дальньою рукою (прямого або бічного), партнер повинен встигнути визначити спосіб захисту від удару і встигнути його застосувати. Поступово зростають вимоги до рівня розвитку простої і складної реакції хортингістів, тому в тренувальний процес необхідно вводити вправи на розвиток цієї якості, а також на розвиток здатності передбачати дії суперника. Далі при проведенні обумовленого двообою необхідно змінювати завдання обом хортингістам так, щоб поступово ускладнювати як атаквальні, так і захисні дії спортсменів, одночасно розширюючи і удосконалюючи їх технічний арсенал. Підсумком має стати вільний двобій, який дозволить визначити рівень підготовленості хортингістів до змагань різного рівня.

Серійні удари з точки зору техніки їх виконання розглядаються як поєднання одиночних і повторних ударів. Наприклад, прості двохударні серії ударів руками:

- лівий прямий + правий прямий;
- лівий прямий + лівий знизу.

Повторний удар – це другий удар, такий самий як перший (двійка одною кінцівкою з ударів одного типу), наприклад, швидкісне повторення:

- лівий прямий + лівий прямий.

Трьохударні серії бувають набагато варіативнішими, наприклад (без характеристики типу удару):

- повторний удар + одиночний удар (акцентований);
- одиночний удар (акцентований) + повторний удар.

Цей техніко-тактичний розділ вимагає високої технічної підготовленості хортингіста. При проведенні ударів руками використовуються імпульсні рухи тулуба. При виконанні ударів ногами площа опори атакуючого обмежується площею однієї ступні. Тому для переходу від одного удару до іншого необхідно забезпечувати динамічне збереження рівноваги. При цьому слід враховувати індивідуальну ритмічну структуру при перестановці опор між ударами ногами для надійності стійки та підтримання рівноваги.

Проведення кидкових дій і захистів. Високий процент двобоїв хортингу успішно проводиться із застосуванням кидкової техніки. У двобої першопричиною появи кидка як дії для досягнення переваги над суперником є захват. Боротьба за захват відбувається з першого наближення суперників і продовжується до кінця двообою. Щільний захват забезпечує успішне проведення кидка. Засіб виконання захватів, взаємне розташування суперників, їх взаємне прикладання сил в часі диктують вибір технічного прийому. Це передбачає виділити найбільш часто використовувані способи захватів і розглядати їх як вихідні для побудови групи тренувальних завдань при освоєнні і вдосконаленні основних груп кидків. Кидки як одиночні рухові дії в своїй більшості освоюються відносно швидко усіма хортингістами початківцями. При вивченні кидків навчання починається з дистанції: партнер не перешкоджає виконанню захватів учня, перебуваючи в статичі або забезпечуючи бажаний напрямок руху тіла, окремих його частин: рук, голови, тулуба. Вивчення способів проведення кидка з поступово зростаючими перешкодами після виконання захвата передбачається комплексом завдань, який забезпечує вдосконалення структури виконання окремих прийомів і освоєння логічних перегруповань для переходу від одного прийому або атаквального захвата до іншого. При будь-якому підході до освоєння кидкової техніки хортингу це творче поле діяльності тренера і хортингіста, можливість пошуку і вибору необхідного конкретного матеріалу для складання завдань, що моделюють окремі фрагменти, епізоди двообою.

Контратакувальна тактика. Найбільш важливим у становленні техніко-тактичної майстерності хортингіста є освоєння розділу контратакувальних дій. Високотехнічний спортсмен характеризується не стільки ударною та кидковою технікою, скільки здатністю уникати ударів та кидків супротивника і завдавати зустрічних ударів та проводити контрکیدки. Дані педагогічних спостережень за веденням двобоїв хортингістів високої кваліфікації свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються. Хортингіст, що володіє тільки одним видом двообою, не може розраховувати на стабільну успішність, тому що він орієнтується на атаквальну діяльність,

повинен забезпечити її захистом. Будь-який захист повинен супроводжуватися контрударами та контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися без контрударів та контркидків – значить постійно піддаватися атакам супротивника. Звичайно, значну роль у формуванні такої спроможності відіграє якість простої швидкості та спритності. Проте проста природна швидкість спортсмена може забезпечити тільки просте захисне реагування, але не адекватну відповідь і тим більше зустрічний удар або контратакувальний кидок при зміні напрямку прикладання сили суперника. Для цього необхідно швидко сприйняти інформацію, проаналізувати, вибрати оптимальний варіант реагування, або максимально швидко сформувати в голові модель потрібної майбутньої технічної дії, і реалізувати її у відповідному зустрічному ударі або упереджувальному кидку. Такий час називається латентним періодом реакції хортингіста.

На хорті, де швидкість ударної атаки суперника обчислюється сотими долями секунди, і немає часу навіть на вибір вже заздалегідь підготовлених відповідей, можливо тільки автоматизоване реагування заздалегідь відпрацьованими умовними рефlekсами. Але для того щоб це автоматизоване реагування спрацювало, необхідно мати спочатку перелік оптимальних відповідних дій на виникнення найбільш ймовірних ситуацій двобою. Потім, відпрацьовавши техніку їх здійснення, необхідно довго і цілеспрямовано тренувати свої сенсомоторні механізми в переході з однієї відповідної програми на іншу в умовах швидкоплинної зміни ситуації. Для цього необхідно засвоїти техніко-тактичний набір прийомів, який представлений тренером для відповідних дій у типових ситуаціях двобою. Проте слід мати на увазі, що безмежне розширення індивідуального техніко-тактичного комплексу збільшить перелік можливих відповідей контрударами та контркидками на стандартні атаки суперника, що збільшить час пошуку оптимального рішення і, відповідно, час реакції у відповідь. Тому необхідно працювати над тим, щоб відповідні дії були якомога більш звужені, але в той же час ефективно відповідали на всі можливі атаки противника. Для цього необхідно мати весь комплекс атакуювальних дій противника і, використовуючи його як перелік типових сигналів, розробити уніфіковані відповідні дії, що дозволяють у відповідь на комплекси східних атакуювальних дій реагувати типовими уніфікованими відповідними діями.

Комплекс контратакувальних техніко-тактичних дій включає в себе:

- контрудари після захисного маневру;
- контркидки після захисного маневру;
- удари після контактного захисту (підставки чи блокування);
- зустрічні удари;
- удари від превентивного захисту;
- кидки після слабого обманного маневру суперника;
- удари після збивання атакуювального захвата суперника;
- атака у партері больовим або задушливим прийомом після виходу з больового або задушливого захвата суперника або після його перевертання уходом з утримання.

Питання організації відповідних ударів руками і ногами, а також контркидків від захисту маневром проти ударів та кидків суперника в хортингу вельми важливі. Справа в тому, що маневри тулубом і пересування по хорті займають рівно стільки часу, скільки необхідно атакуючому противнику для стабілізації після невдалої атаки. Таким чином, відповідний удар або кидок суперника зустріне кваліфікований захист хортингіста.

Для того щоб хортингіст міг тактично правильно оцінювати швидко мінливу обстановку, на навчально-тренувальних заняттях розучують окремі тактичні епізоди, характерні для двобоїв. Вибрані прийоми хортингіст повинен вміти успішно застосовувати в двобоях з різними супротивниками. Важливо, щоб він не тільки досконало володів різними варіантами виконання того чи іншого прийому, а й умів тактично правильно підготувати прийом. При цьому він повинен не тільки розраховувати на використання сприятливої ситуації, що випадково виникла в двобої, а й на те, щоб самому створити необхідні сприятливі умови для проведення прийому, наприклад: виведенням супротивника з рівноваги, осаджуванням, збиванням, заведенням або викликом противника на виконання прийому своїми облудними діями і негайним проведенням контрприйому, випереджаючи противника.

Успішне проведення обраних прийомів нерозривно пов'язане з умінням маскувати свої наміри, проводити прийом в той момент, коли супротивник цього найменше очікує. Облудні дії проводяться так, щоб противник був переконаний у реальності загрози, тільки в цьому випадку він буде реагувати на облудну дію так, як очікує хортингіст. У процесі вдосконалення обраного прийому його необхідно закріпити і довести виконання прийому до автоматизму

шляхом багаторазових повторень у навчально-тренувальних двобоях з партнерами, що мають різний зріст, вагу, стійку. Все це сприятиме закріпленню міцної, рухової навички хортингіста.

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння практичними елементами тактики хортингу:

- доцільними способами змагальних дій, що зумовлюють ефективність змагальної боротьби;

- засобами раціонального розподілу сил у процесі змагань;

- прийомами психологічного впливу на суперників і маскувannya власних намірів.

Слід зазначити, що в хортингу вдається передбачити всі можливі варіанти розгортання двобою. Тому в процесі тактичної підготовки слід розробляти кілька моделей тактичних дій, які б могли бути реалізовані в залежності від умов, що склалися в конкретному епізоді двобою хортингу.

Захист маневром. Дані педагогічних спостережень за веденням двобоїв хортингу свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих хортингістів атака, захист і контратака постійно комбінуються. Хортингіст, що володіє тільки одним видом двобою, не може розраховувати на стабільну успішність. Так, наприклад, захист хортингіста, щоб бути успішним, повинен поєднуватися з контрударами та контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися на дистанції без контрударів – значить постійно піддаватися атакам супротивника.

Невірно хортингісту орієнтуватися тільки на атакувальну діяльність, не володіючи захистом. Кожен атакувальний удар необхідно підкріплювати захистом, з яким він поєднувався б як зі страховкою від можливого зустрічного удару. Захист є найбільш вагомою складовою спортивної майстерності хортингіста. Опановувати захистом на дистанції необхідно, не шкодуючи ні часу, ні енергії, не дивлячись на поточні успіхи хортингіста. З найперших змагань учень повинен пам'ятати про те, що успіх перемоги полягає в надійному захисті. На навчально-тренувальному етапі і етапі спортивного вдосконалення, незалежно від якості засвоєння захисту на етапі початкової підготовки, хортингіст повинен удосконалювати алгоритми захисту і контратаки. Кращим засобом є комбіновані захисти, коли в одному захисному русі поєднуються кілька видів захисту: відхід, ухил, підставка дальньої долоні, ближнього плеча і ближнього ліктя.

Першим кроком до майстерності в захисті є оволодіння захистом маневром тулубом і пересуванням по хорту.

Захист маневром тулубом. У даному розділі маневрування тулубом представлено як засіб захисту, що переводить його з категорії початкових в основні технічні дії для ударно-кидкових комбінацій. Захист маневром тулубом в хортингу проти ударів руками і ногами в тулуб практично не застосовується, а залишається тільки захист проти ударів ногами в голову. Причому обсяг цих дій органічний і алгоритмізований.

Захист пересуванням по хорту. Захист маневром по хорту в основному використовується проти ударів ногами, оскільки проти ударів руками більш успішною є контактний захист руками, зважаючи на його швидкість та довжину амплітуди удару ногою. Маневр по хорту може здійснюватися півкроком, кроком (з приставленням ноги) або стрибком (підскоком, відскоком). Більш зручними термінами для цих дій є: відходи; виходи (кроки вбік), підходи. Відходи (кроки назад) використовуються для захисту проти всіх ударів ногами. При асиметричній стійці захисний маневр відходом доцільно виконувати дальньою від противника ногою, оскільки відхід ближньою ногою вимагає одночасно і зміни стійки в проекції на горизонтальну площину. При цьому відхід може бути перерваний на напіввідході, що дозволяє більш швидко реагувати на мінливу ситуацію двобою.

Відхід на дальню дистанцію. Відходи можуть проводитися схресно переднім кроком, при цьому ближня до супротивника нога просувається назад перед опорною дальньою ногою. Можна здійснювати відхід і заднім схресним кроком, при цьому ближня до супротивника нога просувається назад, за опорну дальню ногу.

Контактний захист від удару. За біомеханічною логікою захисних рухів кінцівок тіла, по простоті виконання і послідовності їх вивчення способи контактного захисту доцільно визначати в такій послідовності:

- підставка, тобто підставлення ланки кінцівки назустріч удару;

- блок – відбивання, парирування удару рухом руки.

Захист може використовуватися комбіновано. Перераховувати всі варіанти комбінованого захисту напевно немає необхідності, оскільки її повний перелік можна скласти з окремих технічних дій. Перераховані вище атакувальні та захисні технічні дії є елементами в системі їх тактичного

використання. Різноманіття їх комбінацій дозволить хортингістові, який цікавиться технікою і тактикою, сформувані і відпрацювані до автоматизму самобутній комплекс мінімального, але достатнього складу, з тим щоб перемагати своїх суперників завдяки незвичності і новизни, тобто несподіваності. Будучи не готовими відповісти з швидкістю безумовного рефлексу на пред'явлену атаку або контратаку, вони не зможуть протистояти в двобої, навіть незважаючи на перевагу в функціональній підготовленості, бо на змаганнях, як правило, перемагає швидкий і силовий рух. Така здатність до оптимального використання техніки набувається в процесі техніко-тактичної підготовки на навчально-тренувальному етапі підготовки. Її основний зміст і система використання підбираються кожним спортсменом індивідуально.

Тактика ближнього двобою. В хортингу ближній двобій грає вирішальну роль. Їм слід називати положення двобою впритул (клінч). Принципи проведення сутички у положенні клінчу, тобто впритул, хортингістові слід ретельно вивчити і відпрацювати дії в ньому, оскільки захвати і кидки, а також продовження боротьби у партері – це зміст типового малюнку переважної більшості двобоїв хортингу взагалі. Інакше це зробить супротивник. Заплановані дії в ближньому двобої можуть містити такі елементи:

- удар ногою (рукою);
- вхід у клінч;
- захват;
- відштовхування або вихід із захвата;
- збивання суперника з ніг або кидок;
- техніка ведення боротьби у партері з використанням ударної техніки.

Одночасно слід передбачати і можливість оперативної корекції розроблених моделей, адекватної вимогам змагальної ситуації, що обумовлює лабільність, варіативність і, в кінцевому рахунку, ефективність застосовуваних моделей тактики. Здатність інтуїтивно знаходити і реалізовувати правильні рішення в складних і варіативних умовах двобою пов'язана з творчими можливостями хортингіста, особливостями його мислення, своєрідним спортивним талантом.

Проведення умовного двобою. Умовний двобій, тобто двобій за навчальними завданнями тренера, є одним з основних методичних прийомів, спрямованих на засвоєння і вдосконалення техніко-тактичної майстерності хортингіста. Умовному двобою з конкретними завданнями притаманні двосторонні дії партнерів-супротивників, кожен з яких може здійснювати задані тренером дії (один – певним чином атакувати, інший – певним чином захищатися і контратакувати). Так, в умовному двобої спортсмени можуть двосторонньо діяти ударами в голову, тулуб і по ногах в дальньої та середньої дистанції, виконувати удари в голову руками та уклони від них, проводити підвороти на кидок та контратакувати. Таким чином, обидва супротивники, залишаючись відносно обмеженими у вигляді завдання, використовуючи не всі удари і не всі кидки, отримують широку можливість виконувати різні поєднання комбінацій і серій прямих та бічних ударів в атаці, а також застосовувати всі види захистів від них.

Проведення вільного двобою. У вільному двобої без обмеження дій партнерів не допускається будь-яких умовностей, крім виконання вимог офіційних правил ведення двобою. Слідом за змагальним двобоєм він є основним показником техніко-тактичної різноманітності хортингіста, багатства його творчого мислення. Незалежно від конкретних завдань вільного двобою спортсмен завжди повинен прагнути до того, щоб двобій був майстерним і творчо змістовним, і не допускати грубого силового обміну ударами або впертості у кидках та простому стоянні і здійсненні пасивного опору. Метою такого двобою завжди повинне бути майстерне обігравання супротивника за технікою виконання та швидкістю проведення прийомів за рахунок використання гнучкої тактики. Вільний двобій – це основна вправа, за допомогою якої хортингіст виробляє власну манеру і стиль ведення двобою. У процесі навчання тактиці ефективного використання вивченої техніки тренеру доводиться коректувати техніку окремих хортингістів, яка неминує має відхилення у зв'язку з ситуативним її використанням, для чого існують певні рекомендації.

Методика коригування тактики і техніки хортингістів. Хортингісти на етапі спортивного вдосконалення повинні багаторазово повторювати вдосконалюваний рух: спочатку в рівномірному нешвидкому темпі, потім прискорюючи його і, нарешті, в заданому або довільно зміненому темпі; змінювати умови, в яких виконується або з якими поєднується прийом. Вправи повторюються від заняття до заняття протягом тривалого часу. Цей же прийом потрібно неодноразово застосовувати в ситуаціях умовного і вільного двобоїв, що часто змінюються.

Удосконалювати техніку слід проводити в певній послідовності, поступово збільшуючи труднощі матеріалу. Так, опановуючи ударами, хортингіст спочатку удосконалює загальну структуру рухів у вправах з лапами, мішками, подушками, іншими снарядами, а також з партнером. Потім умови поступово ускладнюються. Також відбувається при вдосконаленні кидка. Спочатку хортингіст виконує кидок декілька разів. Потім опір партнера поступово посилюється: спочатку він застосовує тільки захисти, потім доповнює їх контратаками. Нарешті, хортингісти вправляються в двобої, в якому один партнер надає (за завданням), інший спочатку здійснює слабку, а потім активну протидію. Все це робиться для того, щоб закріпити правильну структуру рухів, навчитися своєчасно виконувати їх, вибирати зручні моменти для удару, і точно розраховувати дистанцію і час. На даному етапі підготовки не слід забувати про розучування техніко-тактичних дій у стрийовій коробці (тренувальному багатошареному строю), оскільки цей метод дозволяє ефективно виявляти найбільш характерні помилки у виконанні елементів базової техніки хортингу. Тренер під час такої роботи корегує способи пересувань, повороти й розвороти, ударну та блокувальну техніку рук і ніг всіх спортсменів клубу, а також приводить її до певного єдиного ефективного стандарту виконання, прийнятого в організації хортингу.

8.4. Удосконалення тактичного мислення

Техніка виконання прийому і тактика його використання в мінливих ситуаціях двобою хортингу залежать не тільки від якості техніко-тактичної майстерності, але і від вегетативних, сенсомоторних та інтелектуальних функціональних якостей хортингістів.

Для вдосконалення тактичного мислення хортингіста розвиваються такі здібності:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки і рівня підготовленості;
- передбачати дії суперника;
- рефлексивно відображати свої дії відповідно з цілями змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

Удосконалення швидкості рішення тактичного завдання здійснюється переважно за рахунок поліпшення здатності до автоматизованого пошуку. Важливим є розвиток здатності до просторового і тимчасового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Успішність тактичної діяльності хортингіста залежить від рівня розвитку здібностей, що визначають спрямованість тактичного мислення. Розумову основу тактики хортингу становлять психологічні прояви випереджального функціонування мозку. Це є здатністю хортингіста передбачати і упереджувати всі події, що мають місце в руховій діяльності. Передбачення має велике значення, так як тісно пов'язане з передбаченням тактико-технічних дій суперника. Передбачати – значить подумки зазирнути вперед, уявити картину майбутніх подій, вловити в них головне, вирішальне, від чого значною мірою залежатиме результат двобою і змагання в цілому. Даний феномен мисленнєво-тактичної здібності хортингістів вивчений і доказово підтверджений існуванням багаторівневої структури пізнавальних процесів. Він є одним з компонентів функціональних резервів організму, які розкривають роботу психологічних механізмів, що беруть активну участь у прийнятті оптимальних тактичних рішень, істотно підвищують результативність змагальної діяльності хортингістів.

Швидкоплинні ситуації двобою хортингу висувають особливі вимоги до швидкості переробки інформації, що надходить ззовні, до здатності оцінювати постійно мінливі події, приймати адекватні рішення і швидко їх реалізовувати. Все це вимагає високих інтелектуальних здібностей, гарної навченості і високої стійкості всіх систем організму.

Хортинг вчить правильно мислити. Він розвиває здатність в мить приймати єдине вірне рішення і застосовувати його на практиці. Двобій хортингу – це не тільки змагання в силі ударів та кидків, але і зіткнення стратегій, різних манер ведення двобою. І часто саме від правильного вибору стратегії залежить успіх хортингіста. Легко пересуваючись на хорті, акцентовано вдарити саме тоді, коли противник до цього найменш готовий і відразу перейти на кидок – це своєрідний «момент істини» для хортингіста. Підтримувати себе в тонусі, мати треноване тіло, розвивати не окрему групу м'язів, а всі групи в комплексі – таке завдання ставить будь-

який спортсмен хортингу, для нього це основний принцип. Умілий та швидко думаючий хортингіст перемагає завдяки розкріпаченим м'язам, гарному руху, силі духу і вмінню концентруватися. Двобій на хорті – це двобій сили, волі та інтелекту. Він характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху. Так, в атаках серіями ударів в кінці кожного удару хортингіст приймає вихідне положення для виконання наступного удару, кидка або будь-якої дії, пов'язаної як з нападом, так і з захистом. Навчившись швидко мислити на хорті, спортсмен звикає мислити так само і в повсякденному житті. Наявність різноманітних ситуацій у двобої хортингу збільшує час прийняття хортингістом рішень, тобто, зростає його латентний період реакції, тоді як швидкоплинність ситуацій вимагає їх скорочення. Крім того, висока конфліктність, яка виникає між суперниками, в більшості випадків призводить до спотворень в оцінці прийняття правильних рішень. Для зменшення часу, необхідного на вирішення поточних тактико-технічних завдань і підвищення стійкості спортсменів виникають збивальні фактори, які необхідно створювати під час навчально-тренувального процесу. У цьому зв'язку до якості розумових рішень пред'являються підвищені вимоги. Вони повинні бути обґрунтовані і адекватні до виникаючих ситуацій в двобої, бо їх неточний аналіз без урахування конкретних особливостей майбутнього епізоду двобою призведе до помилки у виборі моменту атаки.

При систематичному вдосконаленні тактико-технічних дій у хортингіста розвивається здатність екстраполювати початок атакуючого прийому суперника, передбачаючи його напрямок, швидкість і спрямованість комбінаційних дій, а також вдосконалюється здатність до деталізації і варіативного сприйняття ритму структурного малюнка прийому і його просторово-часових характеристик. Всі ці аспекти моторної діяльності хортингіста, синтезуючись в конкретний тактико-технічний комплекс рухів, реалізуються через його сенсорну і рухову чутливість, значно трансформуючи потужність його м'язових напруг, тим самим істотно підвищуючи результативність виконаної технічної дії.

8.5. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості

Завданнями даного напрямку тактичної підготовки є збір та обробка інформації про ймовірних противників, про середовище і умови проведення майбутніх змагань. Найбільш важливою інформацією про суперників є відомості про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особистісні характеристики стану морально-вольових і психічних якостей. Для збору інформації про ймовірних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз. Збір інформації про середовище і умови майбутніх змагань, необхідної для створення в тренуванні умов, адекватних умовам майбутніх змагань. Тут необхідно враховувати терміни, місце і час проведення змагань, кліматичні умови (температура, вологість повітря, висота над рівнем моря), кількісний і якісний склад учасників, суддів, стан спортивних споруд.

Хортингіст має послідовно опанувати певні розділи:

- бути в курсі загальних положень тактики;
- вивчити суть і закономірності змагань;
- досконало знати способи та можливості тактики;
- вивчити тактичний досвід найсильніших суперників;
- мати навички практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань;
- вивчити сильні та слабкі сторони суперників, їх тактичну, фізичну і вольову підготовленість і тактичний арсенал ведення двобоїв;
- вміти розробляти тактику до майбутнього змагання з урахуванням умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників;
- проводити розбір, аналіз проведення двобоїв у минулих змаганнях, ефективність обраної тактики і всіх її складових.

При цьому необхідно орієнтуватися на вибір завдань:

- вибір стратегічної лінії двобою, що складається з системи локальних завдань, що вирішуються в кожен період двобою, при їх сприятливій реалізації хортингіста буде супроводжувати успіх;

- створення сприятливої динамічної ситуації адекватними тактичними засобами або використання помилкових дій суперника з метою результативного атакуючого прийому;
- реалізація особистого техніко-тактичного потенціалу в невідповідних для суперника умовах двобою (пересування, стійка, коронний прийом, комбінація тощо);
- підбір оборонних дій, що нейтралізують основні атакуючі прийоми суперника.

Важлива роль при навчанні та вдосконаленні тактико-технічних дій належить правильному підбору засобів і методів, що забезпечують оптимальний розвиток рухово-координаційних здібностей хортингіста. Зміст програми техніко-тактичної підготовки в хортингу включає в себе вивчення основних елементів ведення двобою в стійці (ударів руками й ногами, захистів від них, кидків і звалювань, протидій кидкам, комбінацій ударів руками і ногами, комбінацій ударів і кидків). Відмінності у базовій частині програм різних за рівнем майстерності хортингістів можуть бути лише в співвідношенні і процентному вмісті тих чи інших техніко-тактичних дій.

Планування двобою. Головним завданням тактичної підготовки хортингіста є правильне планування двобою і реалізація плану. Все навчання тактиці треба підпорядковувати вмінню вести двобій з різними супротивниками, вмінню нав'язувати їм свою манеру двобою, щоб проводити свої прийоми, якими хортингіст володіє впевнено і точно. Якщо противник невідомий, необхідно витратити час для розвідки в двобої. До двобою з відомим противником хортингістові слід підготуватися так, щоб з найбільшим успіхом використовувати свої сильні і його слабкі сторони. Залежно від манери ведення двобою суперника, його улюблених прийомів, специфіки нанесення ударів та виконання кидків, морально-вольових якостей та інших факторів треба продумати способи захисту, атаки і контратаки. Якщо відомо, що противник воліє більше вести двобій на ближній дистанції, слід нав'язати двобій на дальній, поставити його в менш сприятливі умови; якщо він лівша, намагається вести двобій на дальній дистанції, використовує свою більш сильну ліву руку для ударних дій, то треба сильним напором, активними діями йти на зближення і там розвивати свої атаки, нейтралізувати його ударну сильну ліву руку. Таким чином, слід створити модель своїх дій проти кожного хортингіста окремо. Зустрічаються противники, які рідко змінюють свою звичайну тактику. У такому випадку можна відразу ж діяти виразно й рішуче. У двобої з противником, тактично більш сильним і різнобічним, який обдумано змінює тактику в ході двобою, слід діяти дуже обережно, винахідливо і вибірково, не втрачаючи ініціативи, здійснюючи намічені плани. При побудові плану на двобій слід розраховувати на перемогу за балами, якщо не вдається нанести удару, який приведе – противника в неможливу ситуацію, виконати кидок або здійснити больовий чи задушливий прийом. Тактично готуватися до двобою слід в процесі тренування, головним чином у передзмагальному періоді, напередодні турніру, коли відомі майбутні супротивники. Основною тактичною підготовкою повинна бути активно-наступальна і активно-оборонна тактика.

Стиль і манера ведення двобою. Стилем ведення двобою в хортингу позначається сукупність ряду техніко-тактичних ознак, сформованих в результаті певного напруження в методиці навчання і тренування хортингістів. Найбільш яскравий прояв стилю можна спостерігати у окремих хортингістів національної збірної команди. Наприклад, деякі спортсмени вважають за краще вести двобій на дальній дистанції. Маневруючи по хорту, вони обіграють свого супротивника, тримаються випрямлено, добре контратакують, активні. При зближенні вміють вести двобій на середній і ближній дистанціях, але все ж перевагу віддають двобою на дальній. Стиль інших – це безперервні атаки, прагнення завдати сильного удару, швидкий темп двобою, що вимагає високого рівня фізичної підготовки. Існує стиль характерний зібраністю, хорошими захистами руками і тулубом, швидким пересуванням короткими кроками, м'яким і неквапливим зближенням з розрахунком на сильний удар. На стиль великий вплив надають традиції хортингу, культура хортингістів, темперамент і смаки глядачів, правила змагань і суддівство. Стиль не виключає деяких відхилень у окремих хортингістів, обумовлених індивідуальними особливостями. Школа хортингу створюється різними тренерами та спортсменами в результаті великої творчої праці, експериментів, досліджень, спостережень, вироблення правил, в яких в першу чергу ставиться завдання зміцнення здоров'я хортингістів, зменшення кількості травм, а також об'єктивним ставленням глядачів та любителів хортингу до результатів двобою.

Характерними особливостями хортингу є активно-наступальна форма двобою із застосуванням різноманітних засобів, майстерне ведення боротьби в стійці і у партері, що

викликає силові кидкові прийоми, і разом з тим прагнення до сильного і точного удару руками і ногами.

Кожен хортингіст, до якого б стилю він не належав, має свою індивідуальну, тільки йому притаманну манеру ведення двообою. Манера двообою може знаходити своє вираження як в техніці, так і в тактиці. Більшість високих хортингістів ведуть двобій на дальній дистанції прямими ударами, а потім переходять у боротьбу, але низькі, кремезні хортингісти прагнуть до зближення. Наприклад, манерою можна вважати активне проведення початку або кінця раунду, або атаку прямим ударом правою в голову з рухом в праву сторону, або прагнення раптово розірвати дистанцію з ближньої на середню, швидко, при відході, нанести два-три удари і знову увійти в ближню, або збільшувати кількість вибухових дій до кінця раунду, проводячи серію ударів за серією, коли супротивник втомився, і тоді заходити на кидок з продовженням коронного прийому в партері. Індивідуальна манера двообою характеризується типологічними властивостями нервової системи (темпераментом, волею, швидкістю реакції, швидкість, відчуття дистанції, сила і відчуття удару тощо), які обумовлюють своєрідність діяльності хортингіста, його прагнення вирішувати завдання найбільш зручним для себе засобом, використовуючи свої конституційні та фізичні дані і техніко-тактичні можливості.

Вправні хортингісти відрізняються відточеною технікою і розважливою тактикою. У представників силового хортингу переважно розвинені стійкість і витривалість. Їх тактика одноманітна і виражається в прагненні придушити противника темпом, безперервними атаками або різкими ударами, а також обманними ударами, провести кидок і продовжити атакувати у партері. Але є хортингісти-темповики, які не розраховують сили. Їм властива зневага захистом. Вони рідко стають переможцями великих змагань, так як витрачають багато енергії і до кінця турніру не витримують створеної ними ж напруги в двобох. Однак такі спортсмени є небезпечними супротивниками. Спортсменам, що зустрічається з ними, потрібно ретельно розробляти свою тактику і опановувати такою технікою і таким рівнем фізичної підготовки, щоб зуміти протистояти енергії і натиску хортингіста-рубаки. Аналіз змагальних двобоїв багатьох хортингістів показує, що описані основні види тактики у різних спортсменів проявляються по-різному. Двобій кожного з них відрізняється своєрідністю, індивідуальними особливостями. Індивідуальний стиль противника завжди є одним із складних мотивів для вирішення своїх тактичних завдань. Чим більше у хортингіста проявляється незвичайних, нестандартних дій, тим складніше з ним вести боротьбу, тим складніше скласти проти нього модель своїх тактичних дій. Тому при навчанні хортингу тренеру слід якомога раніше визначити здібності учня, вловити його техніко-тактичні, фізичні та психологічні особливості, розвивати і вдосконалювати тільки йому притаманні дії, формувати індивідуальну манеру ведення двообою. Залежно від особливостей школи хортингу, а також від індивідуальності спортсмена, його статури, фізичного розвитку, волі, рухових можливостей у хортингіста формується свій, притаманний тільки йому індивідуальний стиль (манера) ведення двообою, а отже, й індивідуальна тактика. Залежно від стилю ведення двообою і від того, на яких переважно дистанціях він проходить, двобій носить активно-наступальний або позиційний (активно-оборонний) характер.

Активно-наступальна тактика. Активно-наступальна тактика характерна для більшості хортингістів. Її відмітні риси: рух вперед, захоплення ініціативи з частим виходом на ударну дистанцію з проведенням атакуючих або контратакуючих ударних дій, взяттям захвата, проведенням кидка, проведенням больового або задушливого прийому у партері. Двобій ведеться на дальній, середній і ближній дистанціях. На дальній дистанції проводяться маневрування і окремі удари. Хортингісти, які дотримуються активно-наступальної тактики ведення двообою, поряд з атакуючими часто проводять зустрічні і відповідні удари (тактика сильного удару і темпу), потім беруть атакуючий захват і проводять кидок. Далі іде проведення відпрацьованого прийому партеру. Активно-наступальна тактика може призвести до формування як вправного, так і силового стилю хортингу.

Активно-оборонна тактика. Для активно-оборонної позиційної тактики характерне маневрування хортингіста на дальній захисній дистанції з метою її збереження. Якщо спортсменові нав'язують двобій на середній дистанції, він застосовує комбіновані захисти або входить до клінчу. Атаки і контратаки проводяться без розвитку двообою на середній і

ближній дистанції з обов'язковим наступним поверненням на дальню дистанцію. У разі перехоплення супротивником атаки спортсмен захищається контратакою або застосовує клінч – підходить впритул до суперника, після якого йде на дальню дистанцію. Позиційна тактика заснована на використанні помилок противника при його активних діях і викликів його на ці дії (ігрова манера двобою) і властива переважно хортингістам контратакувального стилю ведення двобою.

Двобій проти темповика. У змаганнях часто зустрічаються спортсмени, які активно йдуть на зближення, діючі у швидкому темпі на середній дистанції серіями ударів і намагаються виграти двобій за рахунок нанесення великої кількості ударів. Вони пропонують з самого початку першого раунду високий, непосильний для супротивника темп, поступово знижуючи його до кінця другого або, навпаки, збільшуючи. Тактика хортингіста в двобії з таким супротивником полягає в тому, щоб зберегти свої сили до кінця двобою і набрати бали в той момент раунду, коли противник пропонує невисокий темп. У тих же моментах, де темп непосильний, хортингістові слід намагатися не програти або програти мінімально, втомлюючи противника своїми діями на невласивій для нього дистанції. Дії хортингіста в даному випадку полягають у швидкому, різноманітному і широкому маневруванні переважно на дальній дистанції у поєднанні із захистом кроками назад і в сторони, ухилами, за допомогою яких спортсмен уникає ударів і зближення. Маневрування супроводжується зустрічними ударами, швидкими, різкими атаками, головним чином довгими ударами. Хортингіст прагне не затримуватися на дистанції противника і після кожної атаки або контратаки виходить на дальню дистанцію. Він розвиває атаки на середній дистанції швидкими ударами в поєднанні із захистом – в основному ухилами і відхилами, іноді підставками, негайно відходячи після ударів, щоб не дати противникові закріпитися на зручній для нього дистанції.

Двобій проти ударника. Добре фізично підготовлені хортингісти, що володіють сильними і різкими ударами, можуть запропонувати супернику тактику швидкого старту, намагаючись з перших же секунд двобою приголомшити його, завдати сильного удару і домогтися швидкої перемоги. Тактика спортсмена, спрямована проти напористо атакуючого противника, що завдає сильні, розмашисті удари і розраховує на швидкий успіх, полягає в тому, щоб перечекати шквал ударів суперника, втомити і деморалізувати його, і тільки потім самому перейти до рішучих дій. Для цього хортингіст, захищаючись від частих ударів і поєднуючи захисти з відходами назад і в сторони, що змушує супротивника промахуватися і наносити удари по повітрю, завдає ударів під час відходів та зустрічними ударами зупиняє атаку противника. Якщо хортингіст не встигає піти від стрімких атак противника, він парює його удари підставками чи відбиваннями, або входить до клінчу.

Двобій проти технічного хортингіста. Багато технічно підготовлених хортингістів воліють атакувати з дальньої дистанції і негайно після атаки відходити від противника на ту ж дистанцію. Такі хортингісти зазвичай вміло маневрують і дезорієнтують супротивника, легко і швидко пересуваючись в різних напрямках і змінюючи дистанцію. Різнобічний в технічному відношенні спортсмен, поєднуючи фінти і легкі удари з швидкими і несподіваними атаками, часто користується для цього різкою зміною темпу дій. Наприклад, з відносно повільного темпу переходить на стрімкий, захоплюючи противника зненацька. Такий хортингіст після проведення своєї атаки або контратаки не затримується біля противника, а миттєво йде на дальню дистанцію. Якщо ж він не встигає піти від атаки або контратаки противника, то захищається підставками або застосовує клінч і переходить у боротьбу за захват, а потім намагається провести кидок. Тактика ведення двобою проти такого хортингіста полягає в тому, щоб нейтралізувати його, позбавити переваги у швидкості маневру, нав'язати невласиву йому середню або ближню дистанцію. З цією метою хортингісти використовують: активне зближення з попутними захистами; різноманітні пересування; швидкі відповідні контратаки; зустрічні випереджальні удари; ближній двобій тощо.

Двобій проти хортингіста, який працює від контратаки. Хортингісти, що будують двобій на контратаках, є одними з не безпечніших та найбільш майстерних, так як, володіючи високою швидкістю, вони вміло викликають супротивника на атаки і негайно переривають ці атаки захистом і контратакою. Тактика ведення двобою проти такого хортингіста полягає в тому, щоб змусити його вести двобій у невласивій йому манері і на незвичній для нього дистанції. Для цього застосовують виклики, тобто хибні атаки і відкриття з подальшою контратакою, що розвивається на дальній і середній дистанціях; вільні захисти, супроводжуючі

атакувальні дії – зближення, атаки і контратаки; поєднання ударів і захистів під час розвитку атак і контратак; несподівані атаки з швидким пересуванням вперед і наступним розвитком; ближній двобій. Досвідчений хортингіст зуміє змусити противника атакувати, тобто змусити його діяти в не властивій йому манері, а потім перерве атаку різкою і швидкою зустрічною контратакою у відповідь, добиваючись успіху.

Бій проти хортингіста комбінаційного двобою – універсала. Це найбільш різноманітна тактика хортингістів, які застосовують комбінаційний двобій. Такими можуть бути хортингісти як з сильним ударом, так і без нього, але всі вони виграють двобої за рахунок досягнення переваги у балах. Такі спортсмени впевнено діють на всіх дистанціях, добре маневрують і вміло користуються всіма бойовими засобами, поєднуючи різні тактичні установки – обігрування і сильний удар, темп з ударом, кидкову техніку тощо.

Саме комбінаційний двобій виявляє майстерність хортингіста, що дозволяє йому протистояти будь-якому виду тактики і вміло вирішувати найрізноманітніші тактичні завдання, що виникають в ході двобою. Основне тактичне завдання хортингіста, який проводить двобій з противником, який застосовує комбінаційний двобій – з'ясування особливостей двобою, тобто, улюбленої дистанції, застосовуваних прийомів, дистанції для вирішального удару, з тим щоб протиставити противнику також комбінаційну манеру ведення двобою, але спрямовану на нейтралізацію і скоювання його основних дій. Важливо також нав'язати противнику невластивий йому темп. Дії в даному випадку залежать від особливостей супротивника і його бойового стилю. Хортингіст може використовувати всі основні види тактики. Якщо він володіє крім того ще й сильним ударом, треба страхуватися від можливого удару і вести двобій на дистанції, з якої противнику важко його нанести, причому змінювати дистанцію в ті моменти, коли супротивник має намір нанести сильний удар.

Таким чином відзначені лише основні різновиди тактики, що найбільш часто зустрічаються. У бойовій практиці їх значно більше, але у своїй основі вони завжди більшою чи меншою мірою наближаються до описаних. Однак хортингісти користуються різними видами тактики по-різному. Дуже рідко можна зустріти спортсмена, який з початку і до кінця діє в одній і тій же манері. В ході двобою під впливом обстановки і через необхідність протидіяти противнику хортингіст часто змінює звичну йому манеру ведення двобою і тактику, знаходить нові бойові засоби для того, щоб поставити супротивника у скрутне становище, самому вийти зі складної ситуації або пристосуватися до змін в тактиці супротивника. Таким чином, враховуючи факт того, що кожна людина має індивідуальні морфологічні, фізичні, сенсомоторні, нервово-типологічні, психологічні особливості, стиль ведення двобою буде зумовлюватися саме ними.

Отже, особливості ведення двобою залежно від якості навчання і функціональних особливостей формують індивідуальні стилі хортингістів.

8.6. Практична реалізація тактичної підготовленості хортингіста

Практична реалізація тактичної підготовленості є синтезуючим напрямом процесу тактичної підготовки, що передбачає вирішення наступних завдань:

- створення цілісного уявлення про двобій;
- формування індивідуального стилю змагальної боротьби;
- рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо.

Цілісне уявлення про двобої створюється в процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, придбання спеціальних знань.

Важливими компонентами цілісного уявлення про двобій хортингу є:

- усвідомлення хортингістом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, достоїнств і недоліків підготовки;
- розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;
- розуміння характеру ініціативи в двобої, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність тощо;
- розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти двобою, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;

- оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;
- чітке уявлення про цілі підготовки, участь у окремих змаганнях, в окремому двобої, про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості хортингіста передбачає формування індивідуального стилю ведення двобою. Стиль ведення тактичної боротьби повинен включати і загальні тенденції тактики хортингу, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості самого хортингіста, а також його характерні недоліки. Велике значення при підготовці до змагань має правильний підбір партнерів в тренувальних і контрольних двобоях. Готуючись до змагань, хортингіст перевіряє ефективність свого бойового арсеналу, і якщо на тренуваннях, особливо в контрольних двобоях, партнер легко руйнує всі його атаки, у спортсмена виникають сумніви щодо дієвості його прийомів на змаганнях. А це дуже часто трапляється під час підготовчих зборів. Під час спільних тренувань хортингісти так добре вивчають своїх партнерів, що до кінця зборів, незважаючи на всі старання, не можуть провести жодного прийому. Тому можна рекомендувати незадовго до початку змагань провести одне – два тренування зі спортсменами дружнього гуртка хортингу, які не прийматимуть участі в майбутніх змаганнях, або дати можливість провести навчальні двобої з противниками меншої ваги або з більш слабо підготовленими хортингістами.

Готуючись до змагань, потрібно випробувати і приготовані нові варіанти прийомів, способи їх підготовки або комбінації. Їх потрібно перевіряти в двобоях з досвідченими спортсменами, але, звичайно, не на супротивниках, з якими доведеться зустрітися на майбутніх змаганнях.

Хортингіст, який розраховує на високий результат у змаганнях, уважно вивчає своїх майбутніх супротивників, спостерігаючи за їх зустрічами з іншими спортсменами, і заздалегідь готується до зустрічі з ними. Потрібно знати найбільш характерну стійку противника, улюблені захвати, прийоми, які він проводить у двобої, і способи підготовки прийомів, а також його силу, витривалість і основний стиль ведення боротьби в стійці і у партері. Разом з тренером необхідно обговорити найбільш доцільний план ведення двобою з тим чи іншим супротивником, підібрати прийоми нападу і захисту і розучити їх у процесі тренувань. Можна рекомендувати проводити двобої з партнерами, які по стилю ведення двобою нагадують майбутніх супротивників.

При такому величезному обсязі технічних дій у двобоях хортингу, застосування яких, так чи інакше, можливе згідно з правилами змагань, на перший план виходить вміння розумно та своєчасно поєднувати застосування ударів і кидків, больових прийомів і добивань, а також величезне значення набуває оперативне тактичне мислення і індивідуальна техніко-тактична підготовка хортингістів. Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожного окремого раунду комплексного двобою накладають відмінності в правилах змагань. Застосування добивань лежачого противника ногами в повний контакт дозволено правилами лише в тулуб, але це є ефективним засобом для досягнення перемоги і займає важливе місце в підготовці спортсменів. Утримання противника на лопатках не дає в хортингу перемоги, а за це тільки додається кількість балів. За утримання можна отримати вищу оцінку – 2 бали, а удари не приносять балів за винятком нокдауну. Суть всієї техніко-тактичної підготовки хортингістів полягає у формуванні здатності вести двобої на основі виваженого визначення стратегії ведення двобою з різними суперниками, швидкої оцінки бойової обстановки, прийняття правильного рішення і здійснення їх для досягнення перемоги. У цілому тактична майстерність хортингіста ґрунтується на багатому запасі спеціальних знань, умінь і навичок, що дозволяють точно виконувати попередньо складений план двобою, а в разі очікуваних або непередбачених відхилень оперативно оцінювати динамічну ситуацію і знайти найбільш ефективне рішення.

8.7. Стратегія хортингіста високої кваліфікації в процесі змагальної підготовки

При підготовці хортингіста до змагань важливо дотримуватися основних принципів та заходів, що можна класифікувати в часі, пов'язати зі стратегією підготовки в багаторічному тренувальному циклі, спортивному році, до певного змагання. Всі дані про себе і про противника повинні цікавити в рівній мірі і спортсмена, і тренера. Це – сили і засоби, свої і

супротивника, те, що в змозі реалізувати хортингіст в умовах змагального двобою. Традиційно прийнято спочатку оцінювати фізичні якості супротивника. Потім встановлюється арсенал його технічних дій. Але чим багатше арсенал прийомів хортингіста, тим доцільніше дотримуватися принципу детального вивчення тактики суперника. Слід взяти до уваги з одного боку різноманітність і часом безсистемність переліків якостей, необхідних для діяльності спортсмена, а з іншого боку – вимоги до специфічної діяльності хортингістів і необхідність деякого спрощення понять, до яких доцільно віднести нижче наведені показники.

Антропометричні дані. Важливими характеристиками для успішності виступів на змаганнях для хортингіста є антропометричні дані, конституція тіла та морфофункціональні показники.

Зріст, довжина частин тіла, розподіл центрів мас в частинах тіла, розташування загального центру ваги. Ці особливості вимагають внесення коректив у біомеханічну структуру прийомів двобою.

Гнучкість – забезпечує більшу амплітуду рухів, що дозволяє збільшити біомеханічні параметри захисно-атакувальних дій, звести нанівець атакувальні дії і захист супротивника.

Фізичні якості. Успіх змагальної діяльності хортингіста забезпечує високий рівень розвинення фізичних якостей.

Сила – основа здійснення будь-якої дії з пересуванням себе, переміщенням своїх кінцівок у просторі. Сила залежить від фізіологічного поперечника м'язів, від здатності до одночасного включення більшого числа м'язових волокон, від здатності нейтралізувати м'язи-антагоністи.

Швидкість – забезпечує можливість випередити противника в простих рухах, не дати йому реально зреагувати на атакувальні дії. Швидкість залежить від сили, від виключення у роботі м'язів-антагоністів, якості нервових провідних шляхів, а в багатосуглобовому русі – від узгодженості включення м'язових волокон і груп.

Витривалість – забезпечує здатність повноцінно реалізувати технічні вміння в будь-якому темпі протягом всього двобою або всього змагання, залежить від сили, товщини жирового прошарку в м'язах, адаптивних якостей серцево-судинної системи, адаптивних здібностей вегетативної та ендокринної систем, якості гемообміну, вміння заощаджувати енергію.

Сенсомоторні якості. Для забезпечення оптимальних результатів перерахованих вище якостей недостатньо. У хортингу необхідно визначити (відчути), коли можна проводити удар або кидок, зреагувати на атакувальну чи контратакувальну дію супротивника. Ця діяльність забезпечується більш складними механізмами управління – сенсомоторними. Використання цих механізмів у переробці зовнішньої і внутрішньої інформації, організація найбільш раціонального відповідного руху забезпечують хортингісту спритність. Іншими словами, спритність – це здатність швидко організовувати рухи адекватно мінливій ситуації двобою. У хортингу спритність залежить:

- від здатності зберігати стійкість статично або динамічно;
- від рівня сенсорних порогів;
- від швидкості простої реакції;
- від швидкості складної реакції (здатності швидко вибирати потрібну дію і здійснювати її);
- від здатності моделювати рухи в незнайомих ситуаціях;
- від здатності відчувати майбутні дії суперника (рецептивна антиципація).

Інтелектуальні якості. Необхідність осмисленого маневру, прогнозування можливих дій противника, маскування майбутніх дій вимагають в двобой винахідливості (здатності швидко знаходити рішення в складних ситуаціях).

Винахідливість залежить:

- від швидкості мислення;
- від міцності пам'яті;
- від логічності мислення;
- від здатності передбачати (екстраполювати);
- від здатності до творчості.

Нервово-типологічні та психічні якості. Вищеназвані якості в конфліктних, стресових ситуаціях реалізуються по-різному, залежно від:

- типу нервової системи;
- сили нервових процесів (сильний, слабкий);
- рухливості нервових процесів (рухливий, інертний);
- здатності тривалий час перебувати в стані збудження.

Від психічних якостей, які спільно з певною підготовкою формують наступні вольові здібності хортингіста: витримку, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність тощо.

При розвідці сил противника тренер і спортсмен мають можливість користуватися тільки такими непрямими показниками, як поведінка противника на змаганнях взагалі, манера контактування з майбутніми супротивниками тощо. Такі показники подібні з анкетними методами тестування в психології, але необхідний подальший розвиток візуальних методів тестування всіх перерахованих якостей супротивника. Свої сили хортингіст і тренер можуть констатувати, більш глибоко віддиференціювати природні задатки від придбаних якостей, що дуже важливо в плануванні довгострокової підготовки. При розвідці технічного арсеналу супротивника та обліку своїх технічних можливостей слід визначатися з урахуванням наведеної вище моделі техніко-тактичної діяльності.

Крім встановленого переважного арсеналу атаки і захисту, визначаються характери підготовчих дій до проведення основних прийомів, можливості комбінацій прийомів. На основі даних про фізичні та психічні якості, про технічний арсенал спортсмена та його можливих супротивників складаються їх інтегральні моделі з урахуванням можливих змін у заключному році багаторічного циклу підготовки. Відповідно до них хортингісту ставляться завдання з розвитку або підтримання певних фізичних якостей, по збагаченню арсеналу основних технічних дій або з комбінування наявних прийомів різними початковими і допоміжними технічними діями. Всі ці заходи повинні забезпечити оптимальний прояв своїх фізичних даних, свого технічного арсеналу і до мінімуму звести прояви їх противником. Ця ж схема дотримується при виробленні завдань на спортивний рік і при підготовці до окремого змагання. Поряд із забезпеченням цих видів підготовки проводяться заходи щодо маскування ходу підготовки. Таким чином, основоположною ланкою, що визначає коло всіх стратегічних, оперативних і тактичних завдань у хортингу, є формалізована модель тактики двобою. На її принципах будується план виступу на певних змаганнях, стратегія спортивного року, багаторічного циклу, включаючи сюди питання довготривалої технічної, функціональної підготовки, маскування своїх сил і засобів тощо.

8.8. Психологічні аспекти тактики хортингу

Аналіз тактики хортингу повинен ґрунтуватися на дослідженні психологічних її сторін і розкривати процес виховання і навчання хортингіста, тобто процес безпосередньої педагогічної практики тренера. Перш за все необхідно з'ясувати загальну спрямованість психічних процесів хортингіста, що визначається умовами спортивної боротьби на хорті і характером тих труднощів, які долаються хортингістом ході цієї боротьби.

Психологічні особливості спортивної боротьби в хортингу. Умови спортивної боротьби на хорті, постійно діючі на психіку хортингіста в двобої, такі: подолання безпосереднього активного опору супротивника; загроза отримати удар; невелика відстань між хортингістами, що викликає необхідність діяти у вкрай короткі проміжки часу; високий темп двобою; велике фізичне навантаження; гостро емоційний характер змагання з хортингу в цілому. В хортингу дії спортсмена певною мірою спрямовані безпосередньо на те, щоб фізично і морально придушити опір противника, головним чином, за допомогою точних і швидких ударів, проведених кидків та продовження сутички в партері. На хорті відбувається напружене змагання двох спортсменів, кожен з яких володіє певним характером, темпераментом і низкою різноманітних психічних якостей. Кожен з хортингістів має свій план дій і прагне, розгадавши наміри противника і оцінивши його фізичні та психічні особливості, використовувати свою техніку, свої фізичні та психічні якості для того, щоб придушити волю противника, подолати його протидію і виграти двобій. Щоб досягти успіху в двобої, хортингіст максимально мобілізує свої фізичні та психічні сили, які виявляються в найрізноманітніших діях. Залежність тактики від психологічної підготовленості спортсмена незаперечна. Вибір тактики конкретного двобою залежить від індивідуальних психологічних особливостей хортингіста. Наприклад, для спортсмена-холерика найбільш прийнятна тактика нападу, метою двобою є набір максимального числа балів за рахунок великої кількості прийомів і подальше утримання рахунку; тактика вичікування неприйнятна. Для сангвініка – тактика атаки і контратаки, вимотування суперника обманними прийомами, зміною дистанції, а також великою кількістю пересувань; рівномірне ведення обох раундів.

Для флегматика – тактика захисту і контратаки, невеликої кількості точних ударів, великої кількості точних прийомів у захисті, набору балів в другому раунді на тлі втому суперника. Звичайно, залежно від зовнішніх умов двообою тактика може змінюватися. Хортингісти, діючі активно і у високому темпі, створюють велику кількість бойових положень, які постійно змінюються, притому змінюються в дуже короткі проміжки часу.

8.9. Методичні вказівки до навчання тактиці хортингу

При навчанні хортингіста тактиці ведення двообою слід кожній технічній дії надавати тактичну мету. Питання тактики раунду, всього певного двообою або інших окремих двобоїв, відносно тривалих епізодів двообою повинні підкріплюватися комплексом технічних засобів. Наприклад, перед хортингістом ставиться завдання в першому раунді провести двобій активно, зближуватися і придушити противника швидкістю і силою ударів руками в голову. Для цього треба підібрати засоби швидкої і рішучої атаки, попередньо завести супротивника на край хорту шляхом маневрування, облудними діями, а потім провести кілька повторних атак серіями ударів і кидком. Можна утримувати супротивника на дальній дистанції, для чого потрібно безперервно рухатися, а при його атаці – зустрічати прямими ударами в голову тощо.

Обсяг тактичних дій слід визначати згідно технічної кваліфікації хортингіста, не пред'являти завищених тактичних вимог, для виконання яких він ще не володіє арсеналом потрібних засобів. Наприклад, не можна вимагати від хортингіста, щоб він вів двобій на дальній дистанції, якщо у нього слабка маневреність пересування по хорту: він не встигне піти у бік або назад, щоб не підпустити до себе супротивника. Не можна також вимагати ведення двообою у великому темпі до того, як у хортингіста виробиться достатня витривалість тощо. Отже, обсяг тактичного матеріалу повинен надаватися хортингісту з урахуванням доступних йому технічних засобів і рівня його фізичних можливостей. Так, у новачків, які оволоділи небагатьма технічними прийомами, тактика буде примітивною, наприклад: дії тільки прямими ударами і на дальній дистанції, або простий захід на задню підніжку та скручування ший суперника.

До тактики хортингістів-розрядників, які освоїли всі елементи двообою на різних дистанціях, пред'являються більші вимоги, наприклад: вміння вести двобій з різними за стилем і манерою ведення двообою противниками. Майстри хортингу можуть удосконалювати дії до проведення свого коронного, добре відпрацьованого кидка або серії ударів, прийому що приносить успіх, наприклад: сильного удару правою рукою в голову та захвата за шию. Вивчення та вдосконалення тактики має базуватися на анатомо-фізіологічних і психологічних особливостях хортингіста. Високому, худорлявому, з довгими кінцівками, рухливому на хорті спортсменові за основу слід взяти тактику ведення двообою на дальній дистанції. Невисокий, кремезний з сильними короткими ударами, малорухливий хортингіст може розраховувати на обігрування на ближній дистанції з переходом у партер після кидка. У навчанні тактиці необхідна сувора індивідуалізація, заснована на здібностях хортингіста. Кожен спортсмен має свою манеру ведення двообою, на формування якої впливає низка причин: рухові здібності, фізичні та морфологічні особливості, рівень психологічної підготовленості. Один хортингіст добре захищається руками, але тулубом – недостатньо, тому він вибирає частіше відповідну форму контратак; інший – добре йде нирками, ухиляється, тому його руки вільні для дій у зустрічних контратаках тощо. Тренер, навчивши цим індивідуальним особливостям свого учня, вибирає головний напрям у застосуванні тієї чи іншої тактики. Немає сенсу вдосконалювати тактику контратакувальних дій на випередження хортингісту, реакція якого сповільнена.

Всі техніко-тактичні дії прийнято поділяти на прості і складні. Під простими розуміють епізод: один хортингіст атакує, інший – застосовує захисні дії і контратаку у повторній або у зустрічній формі. Складні тактичні дії поєднують у собі серію дій, наприклад: атака першого хортингіста з метою викликати другого на контратаку; в момент контратаки другого перший проводить контратаку, яка переходить в активні атакувальні дії.

Хортингіст повинен навчитися:

- застосовувати для певних тактичних цілей засоби техніки, якими він оволодіває в ході навчання;
- будувати плани двообою відповідно до особливостей супротивника, обставин двообою;
- з самого початку спортивної діяльності кожній технічній дії надавати тактичний сенс: де, коли і за яких умов застосовувати досліджуваний удар або захист, контрудар у повторній або у зустрічній формі тощо.

Хортингіста слід навчити різним способам розвідування намірів противника, розгадування його планів, визначення його манери двобою і улюблених прийомів, а також вмінню приховувати власні наміри і непомітно готувати рішучі дії. Хортингіст повинен вміти різними способами переривати атаку супротивника, в тому числі зупиняти її різкими ударами, втомлювати противника, зберігаючи свої власні сили, виводити його з рівноваги, сковувати його дії, заважати йому проводити свої кидки та контратакувати. У правильному виборі тактичних дій хортингісту допомагає секундант, який спостерігає за ходом двобою і звертає увагу хортингіста на те, чого він не помітив, не робить і що може принести перемогу. Тактичну підготовку проводять під час вивчення того чи іншого прийому в парах, двобою з тінню, коли хортингіст діє на основі уявлень про дії противника. Тактиці ведення двобою вчать головним чином під час навчальної бойової практики в умовних і вільних двобоях.

8.10. Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій

Ведення двобою прямими в голову і тулуб одиночними і подвійними ударами, з комбінованими захистами, підставками і ухилами.

Ведення двобою тільки на дальній дистанції із застосуванням прямих в голову і тулуб і маневрування. При цьому партнер повинен нав'язувати хортингістові ближню дистанцію.

Проведення розвідки двобоєм. Використання обманних дій для виявлення способів захисту партнера.

Виявлення типових обманних дій, наприклад, перед атакою. Хортингіст повинен отримати практику у підготовці атак блудними ударами, відволікаючими увагу партнера, застосовувати різні обманні дії з метою послабити захист партнера і завдати удару.

Ведення двобою тільки на ближній дистанції з використанням способів входження в ближній двобій, коли партнер уникає ближнього двобою і тримається дальньої дистанції.

При атаці одного партнера другому давати завдання контратакувати його, користуючись спочатку простими формами, тобто одиночними та подвійними ударами, потім серіями у повторній і зустрічній формах, розвивати атаки серіями ударів, вести наступальний, зустрічний і оборонний двобой з переходом в контратаку.

Систематично практикуватися в проведенні своїх улюблених прийомів атак, захистів і контратак.

Вести двобій у швидкому темпі. Прагнути набрати якомога більше балів за рахунок кидків.

Вдосконалюватися у веденні двобою проти активно наступаючого партнера; проти партнера, що дотримується дальньої дистанції; проти хортингіста, який прагне вести ближній двобій; проти високого партнера; проти партнера, що проводить двобій у низькій стійці; двобій проти більш важкого партнера; легшого та рухомого; двобій проти хортингіста-темповика; проти лівші, що проводить двобій у правобічній стійці; проти партнера, що очікує та дотримується оборонної тактики. Перед навчальним двобоєм партнери, знаючи один одного, налаштовуються на проведення своїх тактичних задумів за завданням тренера.

Тренер повинен вміти підбирати партнерів для навчання тактиці і керувати навчальним двобоєм, однаково уважно ставитися до обох партнерів. Для таких тренувань корисно запрошувати хортингістів зі своїми тренерами з інших колективів, менш знайомих за стилем ведення двобою.

Під час проведення занять з бойової практики слід надати хортингістам самостійність у виборі технічних засобів, не втручатися під час раундів, а для настанов використовувати хвилинні перерви. У практиці підготовки слід підбирати різних за стилем ведення двобою партнерів для проведення вільних тренувальних двобоїв, давати певні техніко-тактичні завдання і вимагати їх виконання з урахуванням підготовленості партнера і його можливостей. Навчання тактиці має бути повсякденним як для хортингістів-початківців із застосуванням елементарних технічних засобів, так і для майстрів з усією їх складною і різноманітною технікою.

Розділ 9

ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ ТА ЙОГО ВИХОВНА СИСТЕМА

Національною програмою патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства поставлено ряд завдань: утвердження високих моральних цінностей, політичної культури та трудової моралі, збереження повноцінного фізичного розвитку учнів, попередження злочинності, запобігання інформації, що містить у собі елементи асоціальної поведінки, насильства, жорстокості, порнографії, пропаганди наркогенних речовин.

Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти визначила систему завдань, спрямовану на виховання гармонійно розвиненої, високоосвіченої, національно свідомої і соціально активної людини, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними і патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури, здатної до саморозвитку і самовдосконалення.

Виховання органічно поєднане з процесом навчання вихованців, опанування основами наук, багатством національної і світової культури.

Пріоритетним є всебічний та гармонійний розвиток особистості, яка здатна до саморозвитку, самовиховання і самореалізації, у своїй діяльності керується загальнолюдськими цінностями, глибоко розуміє традиції свого народу.

Успіх виховного процесу залежить від відносин між педагогом і вихованцем, які повинні будуватися на основі співдружності, співробітництва і ділового партнерства.

Педагог закладу і вихованець – рівноправні суб'єкти навчально-виховної діяльності. Тому варто більше уваги приділяти стимулюванню внутрішньої і зовнішньої активності учнів, їх оптимальній участі у спільній діяльності у справі виховання.

Підвищенню результативності виховної роботи у навчальному закладі сприяє вдосконалення нових форм роботи, пошук нових систем виховання, впровадження розвивальних технологій.

Мета виховної роботи – формування особистості учня гуртка хортингу, як громадянина і цілеспрямованої людини на здоровий спосіб життя, відданої своєму улюбленому виду спорту – національному виду спорту хортинг. Звідси – завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності системи хортингу:

- оздоровлення дітей, виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;
- формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб;
- прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота також проводиться у процесі навчально-оздоровчих занять і зборів, оздоровчо-туристичних та виховних заходів, навчання, змагань, а також у вільний від занять, хортингом час.

9.1. Напрями виховної роботи гуртка хортингу

Вирішення завдань виховної роботи здійснюється за напрямками:

- фізичне виховання;
- громадянське виховання;
- родинно-сімейне виховання;
- військово-патріотичне виховання;
- моральне виховання;
- трудове виховання;
- естетичне виховання;
- екологічне виховання;
- превентивне виховання;
- сприяння творчому розвитку особистості.

Ці напрями виховання тісно взаємопов'язані між собою і утворюють цілісну систему, яка забезпечує виховання всебічно розвиненої особистості – вільної, гуманної, духовно і творчо зрілої, фізично досконалої, громадянське відповідальної і мужньої, ініціативної і активної, здатної до вирішення складних проблем, готової до самооцінки і самовиховання, а також до захисту вітчизни.

Складний процес виховання здійснюється за допомогою різноманітних форм роботи, вибір яких залежить від змісту та завдань виховної роботи, вікових особливостей вихованців гуртка з урахуванням їхніх основних напрямів діяльності.

Фізичне виховання. Фізичне виховання у гуртку хортингу направлене на зміцнення здоров'я дітей, формування здорового способу життя. Метою фізичного виховання та формування здорового способу життя є забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, охорони та зміцнення здоров'я, формування фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі, виховання потреби у регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, у прагненні до оволодіння санітарно-гігієнічними знаннями і навичками, утвердження здорового способу життя, формування вміння правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим, використання історичного національного досвіду здорового життя за традиціями українського народу, формування рис лицарства і мужності, самовдосконалення тіла й духу.

Система роботи включає в себе організацію навчально-виховного режиму гуртка хортингу у відповідності до розкладу закладу, дотримання у гуртку гігієнічних норм щодо освітлення, температури повітря, навчального обладнання, особистого екіпірування юних хортингістів, раціонального харчування, загартовування, профілактичне медичне обстеження, пропаганда здорового способу життя і залучення дітей до різних видів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Громадянське виховання. Мета громадянського виховання характеристика – сформувати свідомого громадянина, патріота, професіонала, тобто людину з притаманними їй особистісними якостями й рисами характеру, світоглядом і способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, спрямованими на розвиток демократичного громадянського суспільства в Україні.

Родинно-сімейне виховання. Головними завданнями родинно-сімейного виховання хортингіста є гармонійний всебічний розвиток дитини, підготовка її до життя в існуючих соціальних умовах, реалізація її творчого потенціалу, формування у спортсменів моральних цінностей з позиції добра, справедливості, правди, людяності, розуміння пріоритету виховання дітей у сім'ї та гуманних взаємин між членами кожної родини, важливості ролі сім'ї у житті суспільства, створення сприятливої трудової атмосфери в сім'ї, виховання національної свідомості і самосвідомості, культури поведінки в сім'ї, залучення до традицій родинно-побутової культури українців, активної участі у всенародних і сімейних святах.

Військово-патріотичне виховання. Військово-патріотичне виховання покликане забезпечити морально-політичну і практичну підготовку щодо виконання хортингістам обов'язку – захисту Вітчизни, військової служби у Збройних Силах України. Головними завданнями є формування психологічних та морально-вольових якостей (стійкості, мужності, готовності до подвигу, самопожертви), особистісних поглядів на сучасні події, самовиховання і самопідготовка, спрямовані на оволодіння певними світоглядними знаннями і уявленнями, фізичний розвиток особистості.

Моральне виховання. Моральне виховання хортингіста включає в себе формування почуття колективізму, дружби і товарищескості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки. Першочерговими завданнями морального розвитку членів гуртка хортингу є пробудження гуманних почуттів особистості, формування морально-вольових якостей, ознайомлення із змістом і значенням моральних вимог, норм і правил поведінки, морально-етичними цінностями. Особливе значення надається моральному вихованню ще з молодших шкільних років: прищепленню почуттів любові і поваги до рідних та близьких, інших людей, батьківської домівки, свого гуртка або секції, школи, свого села, міста, інтересу та пошани до державних символів (прапор, герб, гімн), історичної бойової і культурної спадщини Запорозької Січі, традиціям українського народу, гордості за його досягнення та бажання долучитися до громадсько-корисних справ і значущих суспільних подій. Для цього використовується комплекс засобів педагогічного впливу (наочність, твори дитячої літератури, морально-етичні завдання, проблемні ситуації морального вибору, бесіди, творчі розповіді, ігри, тренінги тощо) в різних видах діяльності впродовж усього часу перебування вихованців у гуртку хортингу. Моральне виховання спрямоване на прищеплення і розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе гідно, згідно з моральними нормами, прийнятими у суспільстві, виховання

патріотизму, колективізму, свідомої дисципліни та організованості, громадянської і соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків людей порушників норм і правил культурної поведінки. Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток хортингіста – через організацію умов, в яких формуються його духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських та національних морально-етичних цінностей.

Система морального виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність.

Зміст морального виховання учнів хортингу включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до Батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

Трудове виховання. Трудове виховання хортингіста спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності. Основним завданням трудового виховання в гуртку хортингу, як складової морального становлення, є формування емоційної готовності до праці, елементарних умінь і навичок в різних видах праці, інтересу до світу праці дорослих людей. Важливим аспектом є індивідуальний та диференційований підходи до дитячої особистості (врахування інтересів та здібностей до виду спорту хортинг, уподобань, здібностей до інших видів діяльності людини, засвоєних умінь, особистісних симпатій при постановці трудових завдань, об'єднанні дітей в робочі підгрупи тощо) й моральна мотивація дитячої праці. Слід відмовитися від авторитарності, жорсткої регламентації трудової діяльності, частіше організовувати роботу з невеликими групами юних хортингістів в атмосфері відвертості, доброзичливості, взаємодопомоги, творчого пошуку.

Трудове виховання учнів гуртка хортингу спрямоване на формування творчої працелюбної особистості, виховання цивілізованого господаря, свідомого ставлення до праці як вищої цінності людини і суспільства, готовності до життєдіяльності і праці в умовах ринкових відносин, формування в учнів розуміння загальних основ сучасного виробництва, вміння включатись у виробничі відносини, виховання дисциплінованості, організованості, бережливого ставлення до суспільної і приватної власності, природних багатств.

Естетичне виховання. Естетичне виховання хортингіста служить гармонійному розвитку його особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті. Естетичне виховання як таке, що сприяє розвитку природних нахилів, творчих здібностей, обдарувань, творчої уяви, фантазії також розглядається в контексті становлення дитячої особистості напередодні дорослого життя. Реалізація його завдань відбувається на основі широкої інтеграції і пронизує весь педагогічний процес в гуртку хортингу, охоплюючи різні форми роботи з дітьми (навчальні оздоровчі заняття, змагання з хортингу, самостійна художня діяльність, свята, розваги, інші гуртки). В цих формах комплексно використовуються приклади досягнень відомих спортсменів, тренерів, суддів з хортингу, твори музичного, театрального, літературного, образотворчого мистецтва в контексті загальнолюдської і національної культури. При цьому організовується цілеспрямоване педагогічне спілкування в середовищі мистецтва з метою введення гуртка учня хортингу в певну історичну епоху, ознайомлення з бойовими та культурними традиціями Запорозької Січі та національним колоритом, засобами художньої виразності, притаманним різним видам мистецтва (живопис, скульптура, архітектура, музика, хореографія, театр, література). Завершальним етапом інтегрованого процесу естетичного пізнання стає творча художньо-практична діяльність юних хортингістів (образотворча, театралізована, музична, літературно-художня). Художньо-естетичне виховання хортингіста передбачає формування основ естетичної культури, естетичних норм і принципів, переконань та ідеалів, естетичного сприймання та емоційного ставлення до прекрасного, духовне збагачення хортингістів, розширення їх світогляду, оволодіння цінностями і знаннями в галузі світового та народного мистецтва, музики, архітектури, побуту, ремесел, озброєння юних хортингістів естетичними знаннями, виховання художнього смаку, вироблення естетичної активності, бажання вносити прекрасне у життя, примножувати культурно-мистецькі надбання народу України.

Екологічне виховання. Одним з важливих питань залишається виховання екологічної культури у вихованців гуртка хортингу. Його розв'язання здійснюється у таких напрямках:

формування реалістичних уявлень про явища природи (у тому числі при проведенні занять на свіжому повітрі), елементів екологічного світорозуміння; розвиток позитивного емоційно-ціннісного, дбайливого ставлення до природного довкілля; прищеплення практичних вмінь доцільного природокористування. Ознайомлюючи юних хортингістів з природою, слід враховувати, що кожен регіон України має специфічні природно-географічні особливості. Педагоги хортингу повинні розширювати і поглиблювати власні знання і знання вихованців про природу, побут, культуру, етнічні традиції своєї місцевості. Екологічне виховання покликане забезпечити підростаюче покоління науковими знаннями про взаємозв'язок природи і суспільства, допомогти зрозуміти багатогранне значення природи для суспільства в цілому і кожної людини зокрема, сформувати розуміння, що природа – це першооснова існування людини, а людина – частина природи, виховати свідоме добре ставлення до неї, почуття відповідальності за навколишнє середовище як національну і загальнолюдську цінність, розвивати творчу активність щодо охорони та перетворення оточуючого середовища, виховувати любов до природи рідного краю.

Превентивне виховання. Превентивне виховання хортингістів передбачає реалізацію заходів, спрямованих на попередження злочинів і злочинності, вдосконалення способу життя вихованців без порушень норм моралі, розвиток умов, що сприяють збереженню здоров'я та життя дітей, виявлення негативних змін у поведінці учнів гуртка хортингу, вивчення причин і умов, що сприяють скоєнню злочину, попередження їх подальшого розвитку, організація змістовного дозвілля, поліпшення роботи з підлітками з девіантною поведінкою, надання їм допомоги в самовихованні. Метою превентивного виховання у гуртку хортингу є формування правової свідомості на основі тих правових знань, уявлень, переконань, що склалися в нашому суспільстві, почуттів, що регулюють поведінку: почуття законності обраної мети, правомірності шляхів її реалізації, справедливості, активної протидії порушникам законів нашої країни, докорінне підвищення правової культури всіх учасників навчально-виховного процесу у гуртку хортингу, попередження асоціальних проявів серед вихованців, профілактика вживання наркотичних речовин і куріння.

Здійсненню превентивного виховання хортингістів сприяє психолого-педагогічна профілактика та корекція відхилень у поведінці вихованців гуртка з хортингу, використання нестандартних форм виховання, забезпечення зайнятості та змістовного відпочинку дітей під час канікул, допомога соціально дезадаптованим категоріям дітей та підлітків, профілактика дитячої бездоглядності, просвітницька робота щодо запобігання протиправній поведінці, наркоманії, алкоголізму, захворюваності на ВІЛ/СНІД та хворобам, що передаються статевим шляхом, а також загальне правильне статеве виховання учнів гуртків.

Сприяння творчому розвитку особистості. Сприяння творчому розвитку особистості хортингіста є одним із пріоритетних напрямів виховної роботи у гуртку. Воно спрямоване на розвиток талантів і здібностей спортсменів у національному виді спорту України, власних спостережень, пізнавальних інтересів у певній галузі знань до технічної творчості, моделювання, винахідництва, сприяння інтелектуальному, емоційному та естетичному розвитку юних хортингістів, уміння бачити пізнавальні проблеми у сфері фізкультурно-оздоровчої, науково-технічної, художньої, декоративно-прикладної творчості, еколого-натуралістичної, туристсько-краєзнавчої, змагальної та фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними шляхами розвитку дитячих обдарувань у гуртку хортингу є оптимально побудований навчально-виховний процес, раціональна організація позаурочної форми роботи та ефективна взаємодія сім'ї і школи.

Виховні засоби, що застосовуються в роботі:

- особистий приклад і педагогічна майстерність педагога;
- висока організація навчального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружній колектив;
- обережне та вдумливе відношення до філософії і традицій хортингу;
- система морального стимулювання;
- наставництво досвідчених хортингістів.

Основні виховні заходи:

- урочистий прийом вступників;
- проводи випускників;
- перегляд (в тому числі і телевізійний) занять, зборів, змагань та їх обговорення;

- любительська змагальна діяльність вихованців (за бажанням) та її аналіз;
- регулярне підведення підсумків навчальної та оздоровчої діяльності вихованців, її аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з видатними особистостями, поетами, письменниками, педагогами, спортсменами, тренерами тощо;
- екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
- тематичні диспути та бесіди;
- трудові збори;
- оформлення стендів, стіннівок тощо.

Інтелектуальний розвиток. Інтелектуальне вдосконалення в хортингу є у вивченні філософії хортингу, історії предмета у всіх можливих варіантах тлумачення та аспектів спортивної і нетрадиційної медицини. Спортсмен хортингу має постійно навчатися та підвищувати свій інтелектуальний рівень у всіх сферах діяльності людини, гарно орієнтуватися у питаннях педагогіки, психології спорту. Вивчати бойові та культурні традиції інших народів світу. Нехтування знаннями і досвідом іншої культури в бойових єдиноборствах і у військовому мистецтві взагалі, а також в інших суміжних областях йде не на користь розвитку особистості. Кожний спортсмен, учень, майстер, тренер є особистістю, з яких складається загальний досвід хортингу як бойового мистецтва. Якщо мистецтво не розвивається, не набуває нові форми, не збагачує внутрішній зміст, воно поступово стає застиглим мистецтвом минулого. Розширення рівня пізнань взагалі корисне для розуму, а для професіонала хортингу – представника виду спорту нової формації, просто необхідне. Крім виховної філософії хортингу та медицини сучасному майстру хортингу необхідні й інші знання, що сприяють розумінню процесів росту майстерності. Наприклад, в анатомії і фізіології в певному обсязі, біомеханіці, теорії і методиці фізичного виховання, педагогіці, деякі питання психології, наприклад психології конфлікту. Майстер повинен володіти навичками надання першої медичної допомоги при травмах і, звичайно, знати свій предмет і розвивати його, займаючись науковою та пошуковою діяльністю. Пошукова діяльність у хортингу означає постійне експериментування, творчість у вивченні прийомів, пізнання глибоких процесів виховання та самовиховання.

Духовне зростання. Одним з найбільш важливих аспектів комплексного виховання хортингіста є виховання духовне. У сучасному світі, світі помилкових кумирів і помилкових цінностей, виховний процес відсутній взагалі або замінений процесом вирощування тіла через посилене харчування, заняття елітними видами спорту, вивчення невинувато завищеної кількості предметів у навчальних закладах. А той вакуум духовного виховання, який створений недосконалістю освітньої системи, успішно заповнюється сторонніми речами з вулиць і підворотень, які величезним потоком обрушуються на несформовану психіку дитини з екранів телевізорів, з естради, з газет і журналів та інших засобів масової інформації. У суспільстві недостатньо займаються питаннями масової фізичної культури і масовим спортом, питаннями виховання особистості спортсменів. Все більше спортивних функціонерів сьогодні цікавить фінансова сторона спорту. Торгівля м'язами сьогодні стає одним з найприбутковіших видів бізнесу. Активно розвивається спорт у вигляді видовищних двобоїв за гроші. Внутрішня неохайність деяких сучасних видів спорту при зовнішній привабливості їх видимої частини не дає підстав вважати, що кожний вид спорту сьогодні може розглядатися як система виховання молоді. Тому, розуміючи ці важливі аспекти, спеціалісти сучасного хортингу піклуються про духовне виховання учнів. Звичайно, кожен, хто займається хортингом, може вдосконалюватися і духовно, й інтелектуально, але це ніяк не пов'язане з заняттями фізкультурою і не впливає з них. Під духовним вихованням розуміється формування у людини усвідомленого і трепетного ставлення до своєї справи, яка має бути корисною для людей, любові до рідної землі пращурів, батьків, Батьківщини та інших духовних понять. Філософія хортингу говорить і про формування у людини здатності жертвувати собою, своїми особистими інтересами заради блага сім'ї. Під духовним вдосконаленням розуміється прагнення людини до позбавлення від усіх пороків, властивих людині, таких як гордість, марнославство, владолюбство, жага накопичення матеріальних благ, блуд, заздрість і подібне інше. Очевидно, що термін «духовне вдосконалення», який визначає одну із сторін виховання особистості в хортингу, притягується не з метою створення

зовнішньої привабливості, а із прагнення застосування провірених часом методик для поліпшення виховної роботи з учнями. Високодуховна людина, яка вихована за традиціями та філософією хортингу впродовж всього життя буде слідувати принципам загальнолюдської моралі та справедливості, а сила і знання хортингу, які людина отримала впродовж занять, нададуть їй впевненості в досягненні поставленої мети.

9.1.1. Сутність викладання

Хортинг – один з найбільш динамічних і цікавих видів спорту. Він розвиває всі групи м'язів, координацію, витривалість і впевненість у собі. Хортинг – це чудовий засіб виховання не тільки фізичних якостей, він як комплексне бойове єдиноборство, зміцнює людину, виховує сміливість, винахідливість, уміння в короткі миті оцінити найскладнішу ситуацію і знайти найбільш раціональний вихід із скрутного становища. На хорті ти один на один зі своїм суперником, сподіватися тобі приходиться тільки на себе і сховатися від сутички нікуди. А за кожен свою помилку або промах ти будеш розраховуватися не теоретичними попередженнями, а потужними різючими ударами та жорсткими швидкісними кидками свого суперника. Заняття хортингом – можливість удосконалювати власний характер і ставлення до життя, а це, у свою чергу, допомагає зробити твій навколишній світ більш гармонійним. Професійний тренер з хортингу буде заняття на основі сучасних методик, які полягають не тільки в оволодінні технікою нанесення ударів та виконання кидків. Не менша увага приділяється розвитку м'язів, зв'язок, суглобів, загальній фізичній підготовці, прийомам самооборони, а також виховним та філософським аспектам. Викладання хортингу відбувається засобом передачі знань за допомогою комплексу навчально-виховних та навчально-тренувальних занять. Викладач хортингу повинен бути фахівцем, здатним розвинути в своїх учнях особливі фізичні і духовні якості, мати докладні знання предмету, який він викладає. Знання викладача хортингу повинні базуватися на обширному запасі теоретичних відомостей і особистому досвіді практичного застосування техніки прийомів. Викладацька діяльність являє собою невід'ємну складову частину на багаторічному шляху у бойовому мистецтві хортинг. Взаємовідносинами викладача і учня підживлюється сам дух хортингу. Своєю багатомілітнією і культурою хортинг зобов'язаний саме тому, що традиційні знання постійно і безперервно передаються від досвідчених тренерів до учнів, від одного покоління спортсменів та фахівців до іншого. Досвідчені майстри хортингу високо цінують міцні зв'язки між вчителями та учнями. Часто тільки після досягнення такого рівня підготовки, який дає право на викладання, учень вперше всерйоз замислюється про те, наскільки талановитий його тренер. Тільки тоді він починає усвідомлювати, що з блискучого бійця і прекрасного майстра зовсім не обов'язково повинен вийти справжній Вчитель. Не маючи достатнього досвіду у всіх різноманітних напрямках хортингу як бойового мистецтва, складно буде ефективно вчити своїх послідовників. Тренер повинен бути широко освіченою і різнобічною людиною, яка володіє глибокими знаннями в усіх аспектах своєї професійної діяльності, оскільки всі бойові та оздоровчі народні традиції та багатовікову мудрість, накопичену в хортингу, можна досягнути лише за довгі роки наполегливої щоденної роботи. Викладацькі методики кожного тренера хортингу визначаються його стилем життя, характером роботи, особистою культурою, особистісними якостями і індивідуальним спортивним досвідом. А це означає, що різноманітних методик може бути рівно стільки ж, скільки існує вчителів. Однак у викладацькій діяльності з хортингу є і загальні обов'язкові принципи, застосовуючи які тренер-викладач може зробити свою працю максимально ефективною. Викладання можна вважати одночасно і мистецтвом, і наукою. Розгляд його як мистецтва припускає, що, оскільки викладання являє собою передачу знань від людини до людини, на перші місця повинні висуватися гнучкість підходу, моральні цінності та емоційна участь. Відповідно ж до наукової точки зору, викладання є впорядкованим процесом і, щоб бути успішним, воно має підкорятися певним науковим принципам та правилам. Найкращі результати у навчальному процесі досягаються при збалансованій комбінації цих двох підходів. Жорсткий навчальний план і вимоги дисципліни, пом'якшені гнучкістю тренера-викладача і його уважним ставленням до потреб своїх вихованців, створюють найбільш сприятливі умови для ефективної передачі знань. Тому в своїй роботі необхідно знайти ту рівновагу у використанні цих двох підходів, яка максимально відповідає вашим індивідуальним особливостям і підтримці в гуртку хортингу необхідної робочої спортивної атмосфери. У процесі викладання

намагайтеся уникати крайнощів. Занадто жорсткий навчальний режим і завищені вимоги до дисципліни перешкоджають прояву ініціативи з боку вихованців і планомірному розвитку їх вроджених якостей. З іншого боку, безсистемні заняття не дозволяють вихованцям відчувати себе в безпеці і не дають можливості повністю сконцентруватися на навчальному матеріалі. Якщо помітите, що атмосфера на проведених тренуваннях стає занадто жорсткою або м'якою, непомітно постарайтеся повернути її в колишній стан стійкої рівноваги. Для того, щоб учні виконували всі розпорядження тренера, він має бути для них абсолютним авторитетом. Не численні перемоги в різноманітних турнірах і змаганнях нададуть такого авторитету. Вирішальне значення має те, що являє собою тренер як особистість, а не минулі його досягнення і успіхи. Щоб стати хорошим викладачем, далеко не достатньо просто вміти вчити. Потрібно володіти талантом розуміти своїх учнів і здатністю підтримувати з ними добрі стосунки. Потрібно мати свого роду покликання до викладацької діяльності і чітко уявляти собі цілі своєї роботи, володіти теоретичними та практичними знаннями предмету і бути професіоналом своєї справи. Крім усього іншого, важливо твердо вірити в те, що робиш.

Викладання хортингу – це процес передачі учням знань, володіючи якими вони зможуть виконувати певні фізичні дії, а також прищеплення їм духу бойового мистецтва. Не існує такого таємного методу або способу, який міг би принести будь-якому тренеру миттєвий успіх, це шлях довгого пізнання та самовдосконалення у педагогічній сфері. У хортингу керівництво учнями позначається як задання напрямку діяльності навчальної групи на досягнення певних результатів – спортивних і духовних. Успішне керівництво передбачає активну роботу тренера з учнями, в результаті якої вирішуються поставлені перед навчальним колективом завдання. Чітко уявляючи собі напрям, в якому повинні рухатися ваші учні, ви отримуєте можливість приймати вірні рішення, що сприяють вдосконаленню вихованців. Не відволікайте ваших вихованців від шляху хортингу. Спостерігайте за учнями. Уважно прислухайтеся до їхніх побажань і думок. Грунтуючись на інформації, прямо або опосередковано отриманої від учнів, ви зможете корегувати власну діяльність і ще більш ефективно здійснювати навчальний процес. Ви відповідаєте за загальний напрям розвитку вашої секції або клубу хортингу, плідну взаємодію з федерацією хортингу, а також за забезпечення кваліфікованого викладання. Крім цього в сферу вашої відповідальності входять і такі аспекти керівництва, як складання розкладу занять, визначення бюджету клубу, організація зв'язків з громадськістю, оцінка зростання майстерності і кількості учнів та участь у роботі батьківської ради клубу. Направляйте діяльність клубу шляхом пізнання вчення хортингу, слідкуйте за тим, щоб кожен учень не просто займався хортингом як хобі, а йшов шляхом цього бойового мистецтва. Ведіть своїх учнів істинним шляхом, не витрачаючи зусиль на сторонні види діяльності, а тим більше відволікаючи їх у інші виховні системи. Щоб стати кваліфікованим викладачем, необхідно володіти глибокими і професійними знаннями про те, як правильно керувати учнями. Ваша робота полягає в тому, щоб усувати зовнішні перешкоди, що виникають перед учнями, і тим самим допомагати їм у досягненні поставлених цілей. Але дозвольте учням самостійно долати всі складнощі фізичного та психічного характеру, так як тільки за цієї умови вони зможуть змужніти і набути впевненості у власних силах. Вирішуючи свої індивідуальні завдання, ваші учні разом з тим вирішують і спільні завдання вашого клубу хортингу. Тому необхідно завжди пам'ятати, що кожен учень є невід'ємною складовою частиною тієї потужної сили, яка рухає вперед весь ваш клуб. Для цього ви повинні всіма силами заохочувати індивідуальне зростання кожного свого вихованця. Кожна людина починає займатися хортингом, керуючись власними причинами і мотивами: одні прагнуть завойовувати найвищі титули на змаганнях, інші хочуть розвинути впевненість у своїх силах і знайти внутрішній світ. Тому тренер гуртка хортингу повинен мати здатність викласти своїм учням всі аспекти досліджуваного мистецтва, враховуючи разом з тим індивідуальні потреби кожного зі своїх вихованців. Для цього необхідно мати докладний і ґрунтовний навчальний план. Все, що ви викладаєте учням, має бути взаємопов'язане і спрямоване на досягнення ними поставлених перед собою цілей. Кожен етап вашої навчальної програми повинен відрізнятися фізичним і духовним прогресом ваших вихованців. Навчальні плани в гуртках хортингу можуть бути різними і не схожими один на інший. Зазвичай спортсмени вивчають техніку, освоюючи навички самооборони і проводячи двобої, розвивають сприйняття і дисципліну, виконуючи настановні вправи базової техніки хортингу, і тренують психологічну рівновагу медитативними практиками. Крім цих основних дисциплін, існує й безліч інших, які варіюються. Залежно від вимог розділу

змагань хортингу, який ви викладаєте, ви можете змінювати пропоновані рекомендації таким чином, щоб вони найбільш повно відповідали виконанню поставлених перед вами завдань. Планувати те, чому ви збираєтеся навчити своїх вихованців, дуже важливо для того, щоб кожне заняття виявилось максимально гармонійним і плідним. Наприклад, якщо протягом заняття ви маєте намір провести розминку, відпрацювати двобої, виконати базові вправи і вивчити нові технічні прийоми, то час, що відводиться для кожного виду діяльності, має бути визначено заздалегідь. Якщо відвести строго по 15 хв на кожний вид діяльності без урахування тематичного змісту заняття, то можна перетворити заняття в нудну і монотонну процедуру. Нераціональне планування чи повна відсутність такого призведе до швидкого стомлення спортсменів і викличе у них почуття незадоволеності проведеним заняттям. При складанні навчального плану, крім тих, які ви маєте намір розглянути на уроці, враховуйте і такі фактори, як надзвичайно спекотна або холодна погода, рівень фізичної і психологічної підготовленості учнів, наявність календарних змагань або іспитів тощо. Перелічені та подібні їм умови змушують учнів дещо переглянути свої найближчі цілі, і від вас потрібно внести в навчальний план відповідні їм корективи.

Викладайте техніку хортингу та його філософські аспекти разом. Прагніть досягти технічні та філософські аспекти одночасно, не віддаючи перевагу одному з них більше ніж іншому. У хортингу є програма навчання, що містить чіткий план того, що потрібно вивчати з самого першого дня, коли учень прийшов на тренування. Філософські вчення, які потрібно знати відповідно до програми, теж зазначені. Навчальні матеріали є у кожному гуртку хортингу і повинні бути доступні для всіх вихованців. Навчання техніці і філософії для кожного кваліфікаційного ступеня хортингу ведеться за єдиною програмою в усіх клубах, і складання іспиту на наступну ступінь можлива, якщо дотримані всі необхідні умови, що включають встановлений часовий період тренування, досягнення відповідної базової техніки і філософських аспектів хортингу.

9.1.2. Принципи здійснення навчально-виховного процесу

Принципи – це найбільш загальні теоретичні положення, які виражають закономірності навчання, виховання і тренування хортингіста. Принципи свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності та міцності є загальними педагогічними принципами хортингу. Застосування цих принципів при організації навчальної, виховної, оздоровчої, тренувальної або змагальної діяльності є обов'язковим. Всі принципи взаємопов'язані і доповнюють один одного. Жоден з них не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Тільки застосовуючи їх в єдності, можна досягти найбільшого ефекту у підготовці хортингіста. Однак, на різних етапах становлення спортивної підготовленості учня, роль перерахованих вище принципів нерівнозначна. На етапі початкового навчання великого значення набувають педагогічні принципи. У міру зростання кваліфікації хортингіста зростає значення принципів спортивної майстерності та спортивного тренування.

Педагогічні (дидактичні) принципи навчання і тренування хортингіста

Принцип свідомості і активності. Для хортингу як виду спортивного єдиноборства характерне виконання суперниками дій у нестандартній обстановці в умовах гострого дефіциту часу. Отже, специфіка самої діяльності викликає необхідність творчого підходу до виконання прийомів, свідомого вибору та зміни тактичних варіантів двобою, тобто є необхідність застосування принципу свідомості і активності. Цей принцип заснований на органічному зв'язку між виконуваними руховими діями і свідомістю спортсмена.

Реалізація в педагогічному процесі принципу свідомості і активності повинна йти по трьох напрямках:

- формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до головної мети і конкретним завданням заняття;
- стимулювання свідомого аналізу та контролю при виконанні завдань у процесі навчально-тренувальних занять;
- виховання у хортингіста ініціативи, самостійності і творчого ставлення до занять.

Поряд з завданням досягнення спортивних результатів хортингіст повинен ясно уявляти завдання кожного періоду і етапу підготовки. У процесі навчання загальнорозвивальним і спеціальним вправам спортсмен не зможе правильно виконати рух і досягти поставленої мети, якщо він не представляє конкретного завдання вправи. При освоєнні нового прийому

тренер повинен вимагати від хортингіста чіткого знання особливостей прийому, місця, яке займає даний прийом в загальній класифікації бойових засобів хортингу, а також його зв'язки з іншими засобами. Успіх в оволодінні навичками залежить від уміння хортингіста свідомо оцінювати своє відчуття часу, силові і просторові характеристики освоєного прийому ударної або кидкової техніки. Прогрес в оволодінні швидкісними прийомами залежить від уміння хортингіста самостійно оцінювати мікроінтервали часу в ударних та кидкових діях.

Активність. Тренер повинен виховувати активність у своїх учнів з перших днів занять. Адже перемога за інших рівних умов присуджується тому з суперників, який нав'язав іншому свій план дій і проявив більшу ініціативу, тобто виявив більше бажання перемогти у двобої. Виховати активність у хортингістів можна лише в тому випадку, якщо вони зацікавлені заняттями. Для підвищення активності учнів тренеру необхідно будувати заняття емоційно, уникаючи в них шаблону і монотонності. Процеси відновлення у хортингістів погіршуються, коли заняття проводяться одноманітно, монотонно і нецікаво.

Самостійність. На початковому етапі навчання хортингіста одне з основних завдань тренера – виховання у нього самостійності в заняттях. Тренеру необхідно привчити вихованця самостійно аналізувати якість виконання ним загальнорозвивальних і спеціальних вправ, критично розбирати помилки, що виникають під час навчання. Особливо зростають вимоги до самостійності хортингістів із зростанням їхньої спортивної підготовленості. Хортингісти високої кваліфікації досить часто бувають на навчально-тренувальних зборах без свого тренера. У цьому випадку ефективність підготовки багато в чому залежить від того, наскільки спортсмен буде самостійний у виконанні плану індивідуального тренування, що склав його тренер.

Принцип наочності. Сутність принципу наочності полягає у максимальному використанні аналізаторів хортингіста для вирішення завдань навчання і тренування. Принцип наочності обумовлений залежністю оволодіння, зокрема, руховими навичками, від чуттєвих сприйняття. Він виражає необхідність забезпечення відповідних зорових, рухових та інших уявлень хортингіста про досліджуваний прийом. Розрізняють рецептивні типи – зоровий, моторний і акустичний. Ці три типи об'єднані в кожній людині, і кожен з них може переважати. Тренер повинен знати, які подразники переважно сприймає той чи інший його учень. Це допоможе йому ефективно реалізувати принцип наочності.

Показ прийому. Основою навчання і вдосконалення в заняттях хортингом служить показ прийомів. Тренер повинен показувати елементи базової техніки та прийоми хортингу точно так, як вони виконуються в умовах змагального двобою. Краще демонструвати закінчену дію, щоб хортингісти змогли отримати якомога більш повне уявлення про особливості руху, взаємозв'язки окремих елементів техніки, фаз і частин, що складають конкретний прийом. Тільки після того як хортингісти отримають правильне уявлення про цілий прийом, необхідно звернути їх увагу на суттєві деталі, від яких залежить техніка виконання цього прийому. Тільки при навчанні відносно нескладним в координаційному відношенні рухам, таким, наприклад, як одиночні удари, захисти, не слід розчленовувати технічну дію на частини, фази і елементи. Розчленування можна застосовувати тільки при навчанні складнокоординаційних рухів (кидків по фазах, серії ударів, ударно-кидкових комбінацій тощо). Тренеру треба показати прийом кілька разів і так, щоб хортингісти змогли побачити його з різних сторін.

При навчанні новим навичкам, особливо в роботі з дітьми та підлітками, найефективніше використовувати цілісний метод демонстрації вправи, полегшуючи основне завдання системою підвідних і підготовчих вправ. У процесі навчання дітей, підлітків та юнаків метод показу вправи є основним. Але при роботі з дітьми до 12 років заміна безпосереднього подразника словесним в ряді випадків дає позитивний результат, проте цього не спостерігається, коли слово для вихованця не пов'язане з реальним уявленням про предмет дії. Щоб підвищити ефективність навчання на заняттях, тренер повинен комплексно використовувати якомога більше засобів наочності, які дозволяють створювати загальне уявлення про досліджуваний рух або про його головні деталі. Це можуть бути так звані засоби відставленої інформації – фотознімки, плакати, кінограми, відеоролики тощо.

Особливе місце в сучасній практиці навчання і тренування хортингіста займають засоби строкової інформації, що дозволяють направлено підводити спортсмена до свідомого сприйняття просторових, часових і силових характеристик виконуваних дій. При навчанні хортингіста руховим навичкам широко застосовуються навчальні відеозасоби на комп'ютерах, спеціальні ударні динамометри та інші пристрої, що дозволяють реєструвати зміну перерахованих вище характеристик спортсмена в безпосередніх умовах тренування.

Принцип систематичності і послідовності. Даний принцип вимагає від спортсмена і тренера дотримання раціональності і послідовності у вивченні основ хортингу. Тільки на основі систематичного і послідовного засвоєння в навчально-тренувальних заняттях необхідного обсягу техніко-тактичних навичок і умінь у хортингіста створюються необхідні передумови для різнобічного розвитку і універсальності в оволодінні технікою хортингу. Неодмінною умовою навчання і тренування хортингіста є послідовність вивчення, коли він опановує новими завданнями, ґрунтуючись на засвоєному раніше матеріалі. Кожна нова тема повинна бути органічно пов'язана з попередньою. Навчання техніці хортингу має йти від простого до складного. Спочатку спортсмен вивчає бойову стійку, пересування, прямі удари, самостраховки при падіннях, одиночні удари і всі види захистів від них. Потім переходить до вивчення простих кидків, бічних ударів і захистів від них і тільки після цього освоює комбінації з прямих і бічних ударів, ударів знизу руками та ногами, а також кидків. На жаль, у практиці хортингу ще бувають випадки, коли тренер, який не володіє високою професійною підготовкою і знаннями, в гонитві за високим результатом вдається до так званих форсованих методів навчання і тренування. В результаті хортингісти, як правило, не засвоюють основ школи хортингу, страждають одноманітністю у використанні техніко-тактичних засобів. Можна заздалегідь передбачити, що з такого учня не вийде висококласного майстра хортингу, здатного в майбутньому показати високі спортивні результати.

Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип доступності та індивідуалізації полягає в обов'язковому обліку групових, вікових та індивідуальних відмінностей хортингіста при підборі оптимальних навантажень у навчально-тренувальному процесі. Якщо тренер добре знає і враховує характер трудової діяльності, навчання, побутових умов учнів, рівень їх тренуваності і психічні особливості, він може вибрати найбільш раціональну методику проведення занять для кожного з них. Заняття хортингом приваблюють людей самих різних вікових груп і фізичної підготовленості. Тому тренеру необхідно диференційовано підходити до різних за складом і підготовленістю груп вихованців, по-різному підбирати навчальний матеріал і встановлювати допустиме фізичне навантаження на заняттях. Те, що просто дається для хортингіста високої спортивної кваліфікації, не завжди буде доступне для спортсмена-початківця. Хортингіст, який знаходиться в стані високої тренуваності, зможе легко витримати велике навантаження, але це ж навантаження буде непосильним для нетренованого початківця.

Якщо тренер в гонитві за високим спортивним результатом навмисно дає початківцям складні технічні та тактичні завдання, таке завдання буде непосильним для новачка і може призвести до втрати віри у свої сили, а в ряді випадків і до травмувань. Тому тренеру треба вибирати і дозувати вправи таким чином, щоб навантаження найбільш точно відповідало можливостям учнів. Навчальний матеріал може бути засвоєний тільки тоді, коли він доступний. А це передбачає подолання посильних труднощів. Вивчення характеру впливу навантаження в навчально-тренувальних заняттях на організм юних хортингістів показало, що якщо навантаження на занятті не відповідає можливостям учнів, у них в ряді випадків настають неврологічні відхилення у стані здоров'я. Принцип доступності та індивідуалізації вимагає, щоб тренер при комплектуванні груп підбирав в них учнів приблизно однакового віку, а також спортивного стажу і підготовленості. Важливу роль у правильному комплектуванні навчально-тренувальних груп грають контрольні вправи і тести. Орієнтуючись на нормативні показники, які тренер може отримати, прийнявши у своїх учнів програмні нормативи, а також на рівень спеціальної фізичної підготовленості і на дані педагогічних та медико-фізіологічних спостережень, він конкретизує програмний матеріал, намічає кордони доступного в обсязі і змісті навантаження на даному етапі підготовки, а також перспективні рубежі і шляхи їх досягнення. Однак, дотримуючись загальних закономірностей навчання і тренування з урахуванням вікових особливостей, кваліфікації і ступеня підготовленості учнів, тренер з хортингу повинен будувати навчальний процес так, щоб максимально індивідуалізувати підготовку спортсменів. Значення індивідуалізованої підготовки особливо зростає на етапі становлення вищої спортивної майстерності хортингіста. Відомо, що спортсмени відрізняються один від одного за руховими, функціональними, психічними й іншими можливостями свого організму. Навіть у однорідній за віком, кваліфікацією та попередньою підготовленістю групі немає двох хортингістів з абсолютно однаковими показниками. Тому одне з основних завдань тренера – якомога раніше максимально індивідуалізувати процес навчання і тренування кожного учня.

Принципи вдосконалення спортивної майстерності

Принцип міцності і варіативності навчки. Ступінь оволодіння хортингістом міцними стійкими руховими навичками є одним з основних показників рівня його спортивної майстерності. В умовах змагального двобою на міцність навичок спортсмена негативно впливає комплекс так званих збивальних факторів, таких, як противник, астенічні емоції самого спортсмена, втома, реакція глядачів, незнайома змагальна обстановка тощо. Одна з головних відмінностей висококласного хортингіста від менш кваліфікованого полягає в тому, що його дії характеризуються міцністю, правильністю та точністю виконання ударів та кидків незалежно від рівня змагань, напруженості двобою та індивідуальних особливостей супротивника. Тому тренер повинен слідкувати за тим, щоб навчальний матеріал був міцно засвоєний учнем, тобто щоб виникла міцна навичка. Під міцністю навички слід розуміти багаторазове виконання прийому в змагальній обстановці без зниження його ефективності. Міцно засвоїти прийоми хортингу можна, лише систематично і тривало виконуючи навчально-тренувальні завдання, в ході яких після багаторазових повторень рухові вміння поступово перейдуть у закріплені рухові навички.

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

Міцність навички. Міцність або стабільність навички нерозривно пов'язана з її варіативністю. Це особливо важливо в двобої хортингу, де дії суперників протікають в нестандартній обстановці, в двобої з супротивниками, індивідуальними за анатомо-морфологічними ознаками та стилем ведення двобою. Тому буде серйозною помилкою, якщо тренер при вивченні, наприклад, бічного удару рукою в голову обмежиться показом тільки одного стандартного положення в освоєнні техніки даного удару. У міру того, як спортсмен освоює навичку, тренер повинен максимально урізноманітнити варіанти вдосконалення прийому, створюючи різноманітні тактичні умови його виконання. Важливе значення у вдосконаленні варіативності навички в навчально-тренувальних заняттях має підбір тренером і спортсменом супротивників, різноманітних за технікою та манерою ведення двобою. Учень може добитися варіативності навички, удосконалюючи прийом в різних умовах або в обстановці, коли додатково до основного динамічного стереотипу виробляються нові рухові реакції, що сигналізують про зміну ситуації у двобої. У міру накопичення хортингістом досвіду тренувальної та змагальної діяльності основний руховий стереотип як би обростає аварійними засобами – додатково контролюючими прийомами, які стають у пригоді при раптово виниклій необхідності. Здатність до варіювання в допустимо можливих межах рухової навички поряд з її міцністю є однією з ознак, що визначають клас спортсмена. Підвищити варіативність навички можна за рахунок змін у підготовчій, додатковій та завершальній фазах із збереженням високої стабільності основної фази навички. На вищих стадіях розвитку навички у хортингіста з'являються спеціалізовані сприйняття: відчуття удару чи кидка, відчуття часу тощо. Міцність засвоєння навичок і ступінь їх технічного виконання визначається в умовах безпосереднього протистояння з противником. Найбільш ефективним засобом міцного оволодіння технічними та тактичними навичками є умовні та вільні двобої, а також змагання. У практиці навчально-тренувальної роботи при навчанні новим прийомам спостерігаються випадки, коли в силу тих чи інших причин хортингіст опановує неправильною руховою навичкою. Придбання неправильних рухових навичок становить серйозну небезпеку, тому що через стійкість коркового динамічного стереотипу головного мозку спортсмену буде важко виправити і переробити цю навичку.

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

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

Ефективність прийомів хортингу в двобої між суперниками в першу чергу залежить від того, якою мірою кожен з них може використовувати такі прийоми і дії, які найбільше відповідають сформованій в двобої ситуації. Тренер повинен планувати навчально-тренувальний процес так, щоб використовувані засоби, методи навчання, характер і зміст вправ, величина і зміст навантаження найбільш точно відповідали можливостям хортингістів. Так, наприклад, при тренуванні спеціальних фізичних якостей спортсмену необхідно прагнути не просто до їх вдосконалення, а до обов'язкового розвитку їх в суворо пропорційній відповідності, виходячи із специфіки хортингу. При розвитку загальної та спеціальної підготовленості хортингіста його фізичні якості не повинні знаходитися на однаковому високому рівні. Необхідне їх раціональне поєднання у відповідності зі специфікою хортингу. Особливо важливим є питання змісту і взаємозв'язку між загальною та спеціальною фізичною підготовкою хортингіста, так як не абияк різнорівнева фізична підготовка може позитивно взаємодіяти зі спеціальною і сприяти розвитку тренуваності. Тому тренер в роботі зі спортсменом повинен прагнути максимально використовувати ті вправи із засобів загальної фізичної підготовки, які за біомеханічними і фізіологічними ознаками найбільш наближені до специфіки хортингу: спортивні ігри, ривкові і відштовхувальні вправи з обтяженнями, боротьба, крос тощо.

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

Принцип компенсації у спортивній майстерності. На різних стадіях становлення спортивної майстерності хортингіста обсяг освоєних ним техніко-тактичних засобів, рівень прояву фізичних і психічних якостей і функціональні можливості різні. Одні спеціалізовані властивості та якості хортингіста знаходяться на високому рівні прояву, інші – на середньому, а треті відстають у своєму розвитку. Відмінності в рівні прояву спеціалізованих властивостей і якостей хортингіста залежать від багатьох причин. З них найбільш важливі індивідуальні особливості спортсмена, час, витрачений на навчання рухових навичок і умінь, фактичне співвідношення часу, використовуваного учнем у навчально-тренувальному процесі на вдосконалення кожної із сторін технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості у процесі становлення спортсмена тощо. Реалізація принципу компенсації у вдосконаленні спортивної майстерності хортингіста починається з моменту, коли тренер, виявивши особливості та можливості свого учня, переходить до формування у нього індивідуального стилю ведення двобою, спираючись насамперед на ті якості і здібності, які найбільш розвинені. Принцип компенсації особливо потрібен безпосередньо під час змагального двобою. Досить часто хортингіст, вибравши з його точки зору, правильні тактичні варіанти, засоби і методи боротьби з противником, в ході двобою починає йому програвати. Наприклад, вибравши тактичну установку на обігравання противника, хортингіст не в змозі цього зробити, оскільки його суперник виявився більш вправним. Якщо ж у спортсмена хороша фізична підготовка і висока спеціальна витривалість, він перейде на новий тактичний варіант двобою, підвищуючи темп і компенсуючи відсутні якості високою щільністю активних дій.

Принцип спрямованого сполучення в становленні спортивної майстерності. Будь-який прийом, який хортингіст виконує з метою оволодіння стабільною руховою навичкою або виховання тієї чи іншої фізичної якості, викликає певні зрушення в інших його навичках і якостях. Цей взаємозв'язок заснований на закономірності єдності і характеру прояву рухових і функціональних можливостей організму хортингіста. Одна з найважливіших форм реалізації принципу спрямованого сполучення при підготовці хортингіста – одночасний розвиток його

спеціальних фізичних якостей і спеціальних рухових навичок. Міцність прояву навички істотно зростає, коли її становлення проходить одночасно з удосконаленням спеціальних фізичних якостей. Цей принцип широко використовується в усіх розділах змагань з хортингу. Принцип спрямованого сполучення широко відображений в методиці навчання хортингу, де одночасно використовуються вправи з обтяженням, і вдосконалення спеціальних рухових навичок спортсмена. Хортинг є швидкісно-силовим видом спорту, тому висока міцність прояву спеціальних рухових навичок у змагальній обстановці можлива лише тоді, коли тренер в роботі з учнем створює навмисно найбільш ефективні швидкісно-силові умови при удосконаленні навичок. Так, з метою вдосконалення вибухового ефекту сили кидка хортингіста, використовуються різного роду гумові еспандери, що прикріплюються до стіни, які ускладнюють виконання кидкових дій, а конкретно – рухів при підворотах на кидок.

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

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

Вплив наявних навичок на подальше навчання

При навчанні елементів хортингу наочно проявляється взаємодія навичок. Досвідчений хортингіст, що пройшов гарну школу послідовного навчання, легко засвоює нові прийоми. В таких випадках стадії генералізації і концентрації збудження також мають місце, однак проходять вони більш легко і швидко, не викликаючи помітних труднощів в освоєнні нових дій. Наявність рухових навичок може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на процес оволодіння новими прийомами, може полегшувати формування нової навички і, навпаки – ускладнювати цей процес. Такий вплив навичок, що вже утворилися, на знову придбані називається перенесенням навички. Позитивне перенесення може бути двостороннім, обмеженим і узагальненим. Двостороннє перенесення здійснюється при розучуванні прийому і в праву, і ліву сторону, тобто симетрично. Деякі тренери говорять про правомірність вивчення техніко-тактичних дій у зручну і незручну сторони з позицій індивідуальної фізіологічної обумовленості керуючих нервових структур. Однак перш ніж вести розмову про це, слід врахувати зумовленість, що виникає в результаті утворення кінематичного зв'язку між двома хортингістами незалежно від наявності постійного обопільного захвата. Питання про зручну або незручну сторону може вестися тільки в разі утворення обопільної фронтальної стійки. За наявності асиметричної одностійки хоча б у одного хортингіста питання про доцільність формування ідентичного двостороннього арсеналу за кінематичними параметрами відпадає.

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

- проведення ефективного удару чи кидка вимагає наявності асиметричної стійки;
- захист більш ефективний при зниженні числа його необхідних способів, що організовується за рахунок визначення однієї асиметричної стійки і розробки захисту проти однойменної і різнойменної стоячих супротивників.

Освоєння навички ускладнюється в тому випадку, якщо способи вирішення схожого рухового завдання різні за напрямками. Таке перенесення називається обмеженням. У практиці навчально-тренувальної роботи бувають випадки, коли наявні навички гальмують утворення нових. Таке явище називається негативним переносом і найчастіше спостерігається при перенавчанні неправильно засвоєних елементів базової техніки хортингу. Це можуть бути і удари, і кидки, і способи захисту. Тренеру необхідно мати на увазі, що засоби виконання атаки і захисту за варіативністю виключно різноманітні, і кожен з них в певних умовах в залежності від багатьох причин може виявитися раціональною індивідуальною особливістю техніки. Тому не все слід розглядати з позиції правильного і неправильного освоєння, а іноді варто простежити можливість досягнення конкретного спортивного результату незвичайним способом вивчення прийому та вдосконаленням навички.

9.2. Організація виховної роботи у гуртку хортингу

У виховному процесі гуртка хортингу використовуються такі основні форми організації виховання дітей: навчальні оздоровчі заняття з виду спорту хортинг, спеціально організована навчальна діяльність (теоретичні заняття з теорії і методики хортингу), змагання з хортингу (за бажанням вихованців), ігри, самостійна діяльність вихованців (художня, рухова, ігрова, трудова, дослідницька тощо), індивідуальна робота, спостереження, екскурсії, походи, свята та розваги, гуртки іншого профілю тощо. Вони можуть бути організовані фронтально, підгрупами, індивідуально залежно від віку вихованців, педагогічної мети, матеріально-технічного забезпечення закладу, професійної майстерності педагога.

Основною формою організованої навчально-виховної діяльності вихованців гуртка хортингу залишаються заняття з різних розділів навчальної програми (тематичні, комплексні, комбіновані, інтегровані, домінантні тощо).

Тривалість спеціально організованої теоретичної діяльності (теоретичного заняття з хортингу) для вихованців віком від 5 до 7 років – до 25–30 хв, для вихованців віком від 7 до 9 років – від 45 до 60 хв (1–2 групових заняття на тиждень), для вихованців віком від 10 до 21 року – два повних заняття по 45 хв з перервою 15 хв (2–3 групових занять на тиждень).

Під час складання розкладу занять необхідно враховувати їхнє домінуюче навантаження у першій половині дня (психічне, фізичне, емоційне), передбачати раціональне чергування видів діяльності (фізична, розумова, рухова, практично-прикладна) на кожному з них та доцільне використання місць для проведення занять (зокрема, спортивної та музичної зали, студійних кімнат, плавального басейну, ігрового, спортивного майданчика, музею тощо).

Організована навчальна діяльність вихованців у формі виховних бесід планується переважно у першу половину заняття з переходом на оздоровче фізичне заняття. В окремих випадках допускається проведення деяких теоретичних занять без продовження практичної частини. Виховна промова педагога має бути направленою на досягнення мети як загально-виховного підготовчого складу, так і мети даного заняття. Це може стосуватися занять з застосуванням боксерських мішків (постановки ударів), застосування басейну (плавання), образотворчої діяльності в групах вихованців віком від 5 до 7 років. Елементи навчальної діяльності включаються також до інших форм роботи з хортингістами в повсякденні заняття (виконання фізичних вправ, ігри, самостійна діяльність, індивідуальна робота, спостереження, чергування тощо).

Організовуючи навчально-виховну діяльність гуртка хортингу важливо систематично використовувати завдання із ТРВЗ (теорії розв'язання винахідницьких завдань), випробування нової техніки хортингу, експериментально-дослідницької діяльності, проблемно-пошукові ситуації та інші методи і прийоми, що позитивно зарекомендували себе в сучасній дидактиці. Слід поєднувати вербальні, наочні і практичні методи, відводити належне місце продуктивним видам діяльності, в яких вихованець здатен до самовдосконалення фізичної форми та отримання знань хортингу, самовираження і самореалізації (особисті улюблені прийоми, малювання, ліплення, конструювання, художня праця), а також оздоровчій, спортивно-фізкультурній, змагальній, іншій руховій, музичній діяльності. З урахуванням різного рівня інтелектуального розвитку, відмінностей у спрямованості пізнавальних інтересів окремих хортингістів доцільно диференціювати роботу з ними як на заняттях гуртка, так і у повсякденному житті, об'єднуючи дітей у підгрупи та добираючи для кожної з них окремі вправи та прийоми хортингу, навчальний матеріал різного змісту, складності та відповідні методи і прийоми.

З огляду на те, що провідною у молодшому дитячому віці є ігрова діяльність, гра широко використовується у навчально-виховному процесі дитячого гуртка хортингу як самостійна форма роботи з учнями та як ефективний засіб і метод розвитку, виховання і навчання в інших організаційних формах. Пріоритет надається оздоровчим та спортивним іграм, колективним дитячим естафетам, творчим іграм (фізкультурні, сюжетно-рольові, будівельно-конструктивні, ігри-драматизації та інсценівки, ігри з елементами праці та художньо-творчої діяльності) та іграм з правилами (дидактичні, інтелектуальні, рухливі, хороводні тощо). У деяких випадках на заняттях з такими дітьми продовж усього заняття організовуються різні види ігор з урахуванням віку дітей, їхніх ігрових інтересів, місця гри в режимі дня, місця проведення занять, змісту попередніх і наступних форм роботи, сезонних умов, ступеня фізичного та інтелектуального навантаження на вихованців.

Переорієнтація навчально-виховного процесу в сучасному гуртку хортингу на розвиток дитячої особистості надає особливу вагу таким формам організації життєдіяльності вихованця як його самостійна діяльність та індивідуальна робота з ним.

Самостійна діяльність. Самостійна діяльність вихованців організовується в усіх вікових групах гуртка хортингу в другій половині дня. Протягом виховної роботи поєднуються різні за змістовою направленістю її види (оздоровча, спортивна, художня, ігрова, трудова, дослідницька тощо) та поступово залучаються до участі в них всі хортингісти даної групи. Зміст та рівень самостійної діяльності вихованців залежать від їхнього досвіду у виді спорту хортинг, запасу знань, умінь і навичок, рівня розвитку творчої уяви, самостійності, ініціативи, організаторських здібностей, а також від наявної матеріальної бази закладу, у якому працює гурток, та якості педагогічного керівництва гуртком. Організоване проведення цієї форми роботи забезпечується як безпосереднім, так і опосередкованим керівництвом з боку педагога.

Індивідуальна робота з вихованцями. Індивідуальна робота з вихованцями хортингістами як самостійна організаційна форма проводиться з дітьми всіх вікових груп як під час заняття, так і у вільні години (під час оздоровчих, спортивних таборів, випадкового позашкільного спілкування, прогулянок тощо) в спортивному залі, інших приміщеннях і на свіжому повітрі. Вона організовується з метою активізації пасивних вихованців, додаткових занять з окремими дітьми (новенькими, тими, що часто пропускають заняття через хворобу, інші причини та гірше засвоюють програмовий матеріал під час фронтальної роботи гуртка хортингу).

9.2.1. Формування інтересу вихованців до занять хортингом

Це головне педагогічне завдання, що очевидне та не вимагає доказів.

Вік вихованців у групах початкової підготовки хортингу в основному від 5 до 7 років. У цьому віці ще не сформована особиста мотивація, і діти приходять в хортинг під впливом батьків, друзів та інших обставин. У цей період зайва вимогливість і жорсткість, прагнення форсувати результати підготовки за будь-яку ціну, а саме подібні методи виховання бойового духу можуть відштовхнути дитину, ще не зміцнілу ні фізично, ні психологічно. У першу чергу потрібно сформувати індивідуальну мотивацію, виходячи з психофізичних особливостей вихованця, а потім домогтися прагнення до регулярного відвідування занять. Тільки після цього можна підвищувати вимогливість у досягненні результатів фізичної та спеціальної підготовки. Перші заняття хортингу повинні бути легкими. Потім у міру розвитку і зміцнення тіла, завдяки повторенню рухів, починається відпрацювання прийомів з більшою силою і міццю, і тоді фізична витривалість зростає. Також буде змінюватися стан гнучкості тіла, необхідної в хортингу, зокрема при ударах ногами. Однак крім фізичної витривалості і гнучкості починаючому хортингістові буде потрібна незламна воля. Але поряд з волею, що дозволяє долати фізичні випробування, необхідна ще й любов до хортингу. Молоді подобається в хортингу його змагальний дух, дітей і людей у віці привертає основна базова техніка і навчальні двобої. Жінки-хортингістки знаходять в хортингу пластику та гімнастичні вправи і одночасно спосіб самозахисту, відповідний до їх фізичних даних.

Виховання загальної фізичної підготовленості і спеціальних рухових навичок

Вирішення цих завдань досягається за допомогою комплексу заходів, які на даному етапі носять загальнооздоровчий характер з елементами спеціалізації хортингу. Наприклад, з метою виховання загальної фізичної підготовленості використовуються загальнорозвивальні вправи на місці і в русі, рухливі ігри, рухливі ігри з елементами хортингу в захваті, вправи на формування загальної координації і гнучкості, вивчення прийомів самостраховки при падіннях. Спеціальні рухові навички формуються за допомогою вправ відповідних етапу початкової підготовки. За допомогою цих вправ формуються навички виконання спеціальних стійок і положень тіла, рухів, що становлять суть ударів і захистів, простих кидків з невеликою амплітудою, різних способів захватів, пересувань, принципів виведення супротивника з рівноваги і принципів збереження стійкості.

Виховання первинних навичок ведення двобою

Вирішення цього завдання пов'язане з тим, щоб навчити хортингіста використовувати в навчальному двобої спеціальні рухові навички. Кожна з таких навичок лежить в основі дій, з яких і складаються найпростіші прийоми двобою, наприклад:

– відходи пересуваннями та ухили від ударів;

- виконання захисних дій руками;
- пересування в бойовій стійці;
- виконання ударів руками і ногами;
- боротьба за захват тулуба;
- звалювання і утримання суперника в положенні лежачи.

Суть методики полягає у виконанні формалізованих вправ, складність яких підвищується в процесі навчання від етапу до етапу.

Вдосконалення навичок, отриманих на попередньому етапі

Етап вдосконалення характеризується більш вимогливим ставленням до хортингістів у питаннях досягнення результатів і усвідомленим ставленням до занять з боку самих вихованців. Це пов'язане зі збільшенням обсягу фізичного навантаження і істотним розширенням арсеналу рухових навичок, що, природньо стане вимагати від вихованців максимальної зібраності та наполегливості. З ряду завдань даного етапу, кожне з яких по-своєму важливе, слід виділити ті, які представляються важливими в плані вдосконалення у спеціалізації. Це вдосконалення навичок, отриманих на попередньому етапі навчання, формування спеціальних фізичних якостей і рухових навичок, формування навичок ведення спортивного двобою.

Це завдання вирішується шляхом систематичного повторення техніко-утворювальних дій, базових і формальних вправ, навчальних двобоїв попереднього етапу, але з іншим якісним змістом. Наприклад, техніко-утворювальні дії таких прийомів, як удари і захисти руками, удари ногами, пересування в бойовій стійці, виведення супротивника з рівноваги, виконуються не тільки з урахуванням дотримання траєкторії і характеру руху, а також з поступовим наповненням цих рухів фізичними якостями, смисловою зміною темпо-ритмічних характеристик. Те ж стосується базових і формальних вправ, а також навчальних двобоїв.

Формування спеціальних фізичних якостей і рухових навичок

На етапі вдосконалення формуються навички виконання дій, що лежать в основі ефективних прийомів хортингу, якими є кидки і больові прийоми на руки. Програма періоду навчання передбачає вивчення таких кидків, як передня і задня підніжки, передня, задня і бічна підсічки, зачепи зовні і зсередини. Серед больових прийомів на руки виділяються важелі назовні і всередину, вузол ліктя, загин за спину. У питаннях фізичної підготовки відбувається чіткий поділ на загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає самостійні заняття, в які включаються оздоровчий біг і плавання, функціональна гімнастика, дотримання здорового способу життя, особиста гігієна. Спеціальна фізична підготовка характеризується системним підходом до формування координації, гнучкості, сили, швидкості і витривалості в руслі спеціалізації хортингу. Крім цього, виконуються базові та формальні вправи підвищеної складності.

Формування навичок ведення спортивного двобою

Під спортивним двобоєм слід розуміти навчальний двобій, який проводиться в рамках кваліфікаційних іспитів на ступені хортингу в режимі імпровізованого двобою, але за певними правилами і з метою вирішення конкретних педагогічних завдань, а також змагальні двобої. Підготовка до таких змагань проводиться за допомогою відпрацювання спеціальних вправ і доведення виконання цих вправ до рівня стійкого досвіду. Етап перспективного профілювання – дуже важливий етап не лише періоду навчання, але і всього багаторічного циклу. На цьому етапі формуються якості, що характеризують інструктора та майстра хортингу, створюється інтелектуально-моральна і фізична основа для зростання майстерності вже на іншому якісному рівні. Істотно розширюється тематична структура програми навчання, особлива увага приділяється основоположним принципам ведення реального двобою, набувається інструкторський досвід і досвід суддівства змагань. Основні завдання даного етапу – це вдосконалення навичок, отриманих на попередніх етапах підготовки, підвищення рівня найбільш важливих сторін фізичної підготовленості у спеціалізації хортингу, ознайомлення з принципами проведення змагальних двобоїв.

Підвищення рівня фізичної підготовленості

На даному етапі на перший план виходить цілеспрямована робота над швидко-силовими якостями і швидкістю складної рухової реакції. Для формування швидко-силових якостей

використовуються спеціальні вправи з неграничними обтяженнями і вправи ударного типу. При цьому для кожної групи однотипних рухів, характерних для хортингу, розробляються спеціальні вправи. Можна використовувати і типові вправи, але для підвищення ефективності. Складна рухова реакція – це поєднання реакції на рухомий об'єкт з спричиненою нею реакцією вибору. З метою вдосконалення цих якостей використовують спеціальну гімнастику для очей, вправи для концентрації уваги, виховують здатність використовувати тактичні прийоми, здатність до варіативних дій. Доцільне використання методів саморегуляції, що сприяють зняттю психічної напруженості.

Введення в змагальну діяльність

Основні характеристики, які відрізняють навчальний або спортивний двобій від реального двобою – це дистанція між суперниками, на якій вони виконують дії, це динамічні властивості дій, можливості у виборі засобів ведення двобою і його кінцева мета. На даному етапі даються уявлення та формуються первинні навички ведення змагального двобою. Це досягається за допомогою виконання умовно-реальних двобоїв у різних темпових і силових режимах. Сенс таких двобоїв полягає у виконанні обумовлених дій, але з максимально можливими швидко-силовими характеристиками і на реальній дистанції. У міру вдосконалення навичок змагального двобою ступінь обумовленості знижується, однак це веде до підвищення можливості травматизму, навіть самого мінімального. На цьому етапі навчання необхідне використання спеціального захисного спорядження та спеціальної методики.

9.2.2. Дисципліна під час проведення занять

Заняття з хортингу проводяться під пливом суворої спортивної дисципліни. На кожному тренувальному етапі, у процесі виконання кожної вправи, кожного завдання всі спортсмени і тренери повинні постійно підтримувати колективний порядок та традиційні дисциплінарні норми. Без дотримання дисципліни хортинг як бойове мистецтво втрачає свій зміст і сенс. Хортинг починається з дисципліни і сам по собі є дисципліною з високими вимогами. Без дисципліни неможливий процес навчання техніки і тактики, а головне – неможливий процес виховання. В іншому випадку хортинг може стати небезпечною зброєю в руках недисциплінованого та неповажного учня. Володіння бойовим мистецтвом хортинг, досконале знання його прийомів так само смертоносно, як справжня холодна або вогнепальна зброя. І залежно від того, як і коли вихованець хортингіст нею користується, вона може бути корисною для людей та конструктивною чи небезпечною та деструктивною. Під час проведення тренувального процесу використовується два основних види дисципліни: профілактична та коригувальна. Профілактична дисципліна являє собою позитивний процес навчання, спрямований на досягнення загальних і приватних цілей. Цей вид дисципліни відповідає вимогам добровільної та наполегливої роботи кожного вихованця гуртка хортингу заради оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками. Профілактична колективна дисципліна під час проведення тренувань є кінцевою метою будь-якого тренера. Коригувальна дисципліна – це процес виявлення та виправлення небажаної поведінки вихованця або групи вихованців. Вона служить для повернення всієї групи або окремих її членів у позитивне русло навчання і є проміжним етапом при переході до профілактичної дисципліни.

У гуртку хортингу відповідність вимогам дисципліни має починатися з самого першого дня занять, коли учень записується в групу. Для цього всім новачкам необхідно пояснити чому учень зможе навчитися в гуртку хортингу, кількісний та якісний склад навчальної групи, правила, яким він буде зобов'язаний слідувати, важливість регулярного відвідування занять і активної участі в них. Всі правила гуртка хортингу повинні бути ясними і конкретними. Правила та вимоги дисципліни повинні бути послідовними і рівною мірою обов'язковими для всіх учнів. У цьому ж списку повинні бути відображені і наслідки, які спричинить ігнорування або порушення правил. Крім усього іншого, тренер повинен мати інформацію про індивідуальні запити і прагнення кожного вихованця та фізичні і психологічні особливості кожного вихованця. Чим точніше будуть ваші відомості про вихованців, тим простіше буде призначити їх в ту навчальну групу, яка найбільш відповідає їхньому рівню підготовки, і заняття в якій забезпечать максимально можливе зростання їх майстерності. Тренер завжди повинен знати, на якому рівні майстерності знаходиться в даний момент кожен його вихованець, виконання яких технічних прийомів йому необхідно

допрацьовувати або вдосконалювати, й яка його особиста думка про швидкість власного прогресування. Володіння постійною інформацією про стан кожного вихованця та розробка відповідно їй планів занять є найважливішими чинниками навчально-виховного процесу. Підтримка постійної дисципліни в гуртку хортингу – це результат ретельного планування і його практичної реалізації. Уміння прогнозувати можливу поведінку хортингістів дозволить ефективно підтримувати в навчальній групі профілактичну дисципліну.

Інший спосіб підтримки профілактичної дисципліни полягає у розробці та встановленні певних критеріїв майстерності, необхідних для досягнення в кожній групі. Якщо вихованці будуть завершувати черговий етап навчання або отримувати відповідний більш високий учнівський ступінь хортингу – ранк, то не освоївши необхідні для цього рівня технічні прийоми, це піде тільки на шкоду всьому навчальному процесу. Вони повинні повністю віддавати собі звіт в тому, що дійсний прогрес можливий тільки при дотриманні дисципліни і старанному відпрацюванні технічної програми. З самого першого дня тренувань необхідно привчати своїх вихованців до прийняття самостійних рішень та самодисципліни, і дотримуватися їх протягом усього процесу навчання в гуртку. Дотримання цього принципу у поєднанні з ретельно продуманою тренувальною діяльністю приносить учням задоволення та створює всі умови для формування сприятливої творчої атмосфери в навчальній групі. У такій атмосфері вихованці будуть охоче вбирати нові знання і швидше зможуть досягти оптимального для себе рівня технічної майстерності.

Найбільш важливим фактором для інструктора, який прагне встановити необхідну дисципліну в навчальній групі, є також його власна поведінка. Рівень майстерності, якого здатні досягти вихованці навчальної групи, невіддільний від рівня майстерності та поведінки самого тренера-викладача. Для своїх вихованців він має бути прикладом не тільки на хорті, а й за його межами. Поведінка хортенгістів буде прямим наслідком взаємовідносин тренера з групою. Якщо вихованці відчують, що тренер сам володіє знаннями й техніками хортингу, освоєння яких від них вимагає, є дисциплінованою та ввічливою людиною, вони стануть сприймати його як зразок для наслідування і будуть прагнути наблизитися до рівня дисциплінованості, майстерності та вихованості свого тренера.

9.3. Планування виховної роботи

Відповідно до Закону України «Про освіту» діяльність гуртка хортингу навчального закладу регламентується планом роботи, який визначає мету, завдання, а також зміст, форми, методи і засоби досягнення поставлених завдань. Планування роботи гуртка має відповідати принципам актуальності, науковості, перспективності, доцільності, системності, послідовності. Поставлені завдання перед учнями гуртка хортингу успішно можуть розв'язуватися лише за умов конкретного визначення мети педагогічної діяльності та передбачення реальних можливостей її виконання.

Основним документом в організації виховної роботи гуртку хортингу є річний план виховної роботи, що складається на навчальний рік та оздоровчий період, схвалюється педагогічною радою колективу, затверджується керівником гуртка і погоджується з адміністрацією закладу. План виховної роботи ретельно обговорюється із заступником директора закладу з виховної роботи.

У річному плані виховної роботи передбачаються такі розділи:

- аналіз виховної роботи за минулий рік;
- завдання на навчальний рік та оздоровчий період;
- методична та виховна робота з тренерами-викладачами хортингу та іншими педагогічними кадрами;
- вивчення стану життєдіяльності учнів;
- виховна та організаційно-педагогічна робота;
- робота методичного кабінету хортингу, його виховна направленість;
- виховання гуртківців під час адміністративно-господарської діяльності колективу.

Аналіз виховної роботи за минулий рік. В даному випадку висвітлюються результати діяльності всіх підрозділів гуртка хортингу, які проводили виховну роботу, робляться конкретні висновки щодо здобутків, труднощів, недоліків та причин їх виникнення, акцентується увага на тому, якими реально стали вихованці гуртка, чи гідно поводити себе у школі та сім'ї,

і які відгуки про них йдуть від викладачів та класних керівників тих класів, у яких навчаються вихованці гуртка. Можна взяти за практику зібрання відгуків класних керівників у письмовій формі для поліпшення виховної роботи у подальшій діяльності гуртка.

Завдання на навчальний рік та оздоровчий період. Ці завдання визначаються на основі аналізу роботи гуртка за минулий рік з урахуванням виявлених проблем та потреб навчального закладу. Кількість ключових завдань, над якими працює колектив, визначається навчальним закладом і залежить від кількості груп, режиму роботи тощо. Їх кількість може бути три-чотири на рік (одне-два з них, передбачені попереднім річним планом, конкретизуються, розширюються, інші два – є новими).

У разі поглибленого та різнобічного вивчення педагогом одного чи двох конкретних питань протягом року, кількість завдань може бути меншою. Наприклад: з формування фізичних навичок вихованців віком 10–11 років, або комунікативно-мовленнєвої компетенції вихованців.

На виховних бесідах з вихованцями та педагогічних нарадах можуть розглядатися такі питання:

- створення середовища прогресу у оздоровчій діяльності за участю старших і досвідчених вихованців гуртка хортингу;
- шляхи створення мовленнєвого розвивального середовища у гуртку хортингу навчального закладу та сім'ї;
- особливості комунікативно-мовленнєвої активності вихованців хортингу (в процесі занять або у перервах, в умовах вільного спілкування з іншими вихованцями, з дорослими, під час відпочинку після занять з хортингу, під час ігрової діяльності, в умовах сім'ї тощо);
- ефективність застосування педагогічних технологій фізкультурно-оздоровчого спрямування для всебічного фізичного розвитку вихованців гуртка хортингу;
- особливості педагогічного впливу та його результативність щодо вихованців з вадами мовлення (віковими, фізіологічними, патологічними, в результаті педагогічної занедбаності) тощо.

Для гуртка хортингу навчального закладу із сезонним перебуванням вихованців, одно-двогрупових, з групами короткотривалого перебування кількість виховних завдань також може бути меншою – одне чи два виховних завдання. Усі заплановані заходи річного плану виховної роботи гуртка хортингу підпорядковуються визначеним завданням.

Методична та виховна робота з тренерами-викладачами, інструкторами хортингу та іншими педагогічними кадрами.

Плануючи роботу з тренерськими та інструкторськими кадрами гуртка хортингу, слід урахувати їхню підготовленість (тренери першої або вищої категорії, майстри спорту України з хортингу, кандидати у майстри спорту України з хортингу, майстри хортингу міжнародного класу або майстри хортингу 1, 2, 3 майстерського ранку, молоді спеціалісти, зі стажем педагогічної роботи, не з фаховою освітою тощо).

Цю роботу планують за такими напрямками:

- підвищення педагогічної майстерності інструкторського складу хортингу (враховуються, як правило, особиста спортивна підготовленість, кваліфікаційний рівень хортингу), традиційні форми роботи, що спрямовані на інформаційну обізнаність, навчання, здатність варіативно і ефективно застосовувати на практиці методи і прийоми: навчально-тренувальні та методичні семінари, семінари-практикуми, засідання круглих столів, консультації, відкриті покази різних видів роботи за участю методистів тощо);
- удосконалення професійної творчості (нетрадиційні форми проведення занять, різноманітні форми виховної роботи: показові виступи з хортингу, майстер-класи, клубна робота, творчі лабораторії тощо);
- самоосвіта (обмін досвідом, взаємовідвідування, обговорення новинок педагогічної літератури тощо).

У цьому розділі також визначаються теми засідань педагогічної ради гуртка хортингу (як правило – 3–4 рази на рік), планується перепідготовка та заходи по підвищенню кваліфікації тренерів-викладачів і педагогічних працівників гуртка. Види роботи з педагогічними кадрами хортингу та їх кількість визначаються директором навчального закладу.

З метою вивчення та впровадження в практику роботи базової програми розвитку дитини у гуртку хортингу у цьому розділі варто передбачити відповідні спеціальні підготовчі форми роботи з педагогічними та інструкторськими кадрами хортингу заздалегідь і до початку кожного навчального року.

Вивчення стану життєдіяльності дітей. Визначаються основні напрями вивчення роботи, їхній зміст, вказуються терміни, форми підведення підсумків, відповідальні тощо.

Вивчення стану організації життєдіяльності вихованців може бути комплексним, тематичним, вибіркоким. Комплексне вивчення – це вивчення стану життєдіяльності вихованців в окремій групі чи декількох групах гуртка за всіма сферами та лініями розвитку. Наприклад: організація життєдіяльності юних хортингістів 6–7 років за сферами: «Люди», «Природа», «Культура», «Я сам». Це дає змогу всебічно і глибоко проаналізувати стан роботи, зробити об'єктивні висновки. Комплексне вивчення планується за потребою, але не більше одного разу на рік. Зі старшими юнаками 14–15 років можна передбачити такі виховні напрями, як здатність до оцінки своїх вчинків, реальна оцінка своїх навичок щодо виконання фізичних вправ, оздоровчих комплексних вправ, проведення навчальних двобоїв хортингу, готовність вихованця стати на захист малої дитини, розуміння призначення навичок та прийомів хортингу для використання їх на добрі справи, для самозахисту та захисту своєї родини, розуміння значення особистої фізичної та моральної підготовки для того, щоб стати гідним захисником Вітчизни тощо.

Тематичне вивчення – це вивчення окремих питань у групах гуртка хортингу навчального закладу в цілому відповідно до поставлених завдань. Наприклад: «Самопідготовка хортиніста у домашніх умовах», «Організація роботи з фізичного розвитку дітей 6–7 років у гуртку хортингу навчального закладу», «Художньо-естетичний розвиток юних хортингістів» тощо. Це найбільш поширена форма, яка дає змогу визначити результативність діяльності тренерів і педагогів з певної лінії розвитку чи сфери життєдіяльності, глибше проаналізувати зміст, методи і прийоми роботи з юними хортингістами тощо.

Вибіркове вивчення має на меті перевірку виконання попередніх пропозицій, окремих рішень тощо.

Виховна та організаційно-педагогічна робота. Передбачаються заходи взаємодії гуртка хортингу з гуртками навчальних закладів інших міст, селищ, областей, з іншими установами, організаціями та клубами хортингу тощо. Форми їх взаємодії можуть бути різними: спільне проведення заходів, оздоровчих занять з хортингу та змагань (участь у змаганнях за бажанням вихованців), для інструкторів хортингу – спільне проведення педагогічних нарад, консультацій, батьківських зборів, колективних переглядів роботи з дітьми, спільних свят і розваг, екскурсій, обмін досвідом тощо. До цього ж розділу включається робота з батьками: вивчення досвіду родинного виховання, організація при гуртку батьківського комітету, батьківської ради, семінарів для батьків та тренувань разом з батьками, виховні педагогічні бесіди, консультації, школи молодих батьків тощо. Доцільно передбачити ознайомлення їх з вимогами базової програми хортингу, надати рекомендації щодо її використання в умовах сім'ї.

Загальні батьківські збори плануються у разі потреби один-два рази на рік. Дієвішою формою є групові збори, які проводяться два-три рази на рік.

Робота методичного кабінету хортингу, його виховна направленість. Якщо директор закладу надав гуртку хортингу приміщення для методичного кабінету, то тренер-викладач має налагодити роботу методичного кабінету з метою навчання та виховання гуртківців. Робота кабінету спрямовується на створення науково-методичного осередку для тренерів, педагогів і батьків. Здійснюється вивчення, узагальнення і поширення педагогічного досвіду працівників гуртка хортингу навчального закладу та інших закладів, вітчизняного і зарубіжного педагогічного досвіду, розроблення методичних рекомендацій, зразків планування, узагальнення матеріалів з питань вивчення роботи педагогів, забезпечення та поповнення кабінету різними матеріалами (наочно-дидактичними посібниками з хортингу, науковою, навчально-методичною, енциклопедичною літературою, іграшками, атрибутами, зразками спортивного екіпірування хортингу, аудіовізуальними та навчальними відеозасобами тощо), при необхідності з метою поліпшення виховної роботи – оформлення стендів, настінних газет, демонстраційних фотогалерей спортивних заходів хортингу, виставок тощо.

Виховання гуртківців хортингу під час трудового навчання та господарської діяльності. Плануються заходи спрямовані на трудове виховання, прищеплення якостей любові і поваги

до праці, створення розвивального життєвого простору дитини: прибирання та обладнання залу хортингу, прогулянкових, фізкультурних майданчиків, фізкультурних та музичних залів, медичних, лікувально-профілактичних кабінетів, кімнат для роботи профільних гуртків, прибирання, благоустроїв та озеленення території закладу, посильна допомога у ремонті приміщень і меблів, допоміжні заходи в рамках закладу, або за розпорядженням адміністрації навчального закладу тощо.

Загальні принципи планування виховної роботи. До річного плану виховної роботи додаються окремі плани: проведення свят, розваг, театральних дійств, гурткової роботи, медичних заходів тощо. При складанні річного плану виховної роботи необхідно враховувати тип навчального закладу (загального розвитку, санаторний, спеціальний, комбінований, навчально-виховний комплекс), у якому працює гурток хортингу та наявність вузьких спеціалістів, а також профільних педагогів. Враховуючи, що річний виховний план розробляється на перспективу, педагог на його основі уточнює, конкретизує, доповнює завдання, види, форми виховної роботи поквартально (спеціальна графа для записів може бути передбачена в річному плані).

Робота тренерів-викладачів хортингу, педагогічних працівників регламентується календарним планом, який є основним, і може складатися на місяць або 1-2 тижні, або 1 чи декілька днів і може затверджуватися директором закладу, враховуючи досвід роботи гуртка, вихователів, обізнаність з вимогами програми хортингу тощо.

Педагогу хортингу надається право при плануванні проявляти творчість, ініціативу, враховуючи сучасні вимоги до розвитку вихованців.

Принципами календарного планування є: послідовність у викладенні матеріалу, чіткість поставлених завдань, відповідність форм роботи віковим та індивідуальним особливостям вихованців, різноманітність видів оздоровчої, фізкультурно-спортивної та виховної діяльності тощо.

План передбачає види дитячої діяльності, як організованої тренером-педагогом, так і самостійної (самовиховання та тренування, продуктивну працю, художню діяльність, гру, спілкування та ін.); індивідуальну роботу з дітьми (новачками, тими хто часто хворіє, має різні проблеми тощо). З метою планування індивідуальної роботи доцільно вести записи спостережень за вихованцями гуртка.

У календарних виховних планах на початку кожного місяця обов'язково передбачається комплекс ранкової гімнастики на два тижні (з ускладненням на другий тиждень), гігієнічна гімнастика, робота з батьками, за необхідності – інші форми роботи.

Планування виховної роботи з вихованцями може бути довільним (сітки, текстове або комбіноване) і складатися по-різному. Наприклад:

- за сферами життєдіяльності – щодня реалізується завдання однієї із сфер і всі лінії розвитку (метод занурення у тему); п'ятниця, як правило – день узагальнення навичок;
- за режимними моментами з урахуванням сфер життєдіяльності та ліній розвитку;
- за видами діяльності (оздоровча, тренувальна, ігрова, трудова, змагальна, комунікативна, пізнавальна, рухова, навчальна) з урахуванням усіх ліній розвитку та змісту сфер життєдіяльності;
- за інтегрованими блоками – завдання фізкультурно-оздоровчого, художньо-естетичного, соціально-морального, мовленнєвого розвитку та інших, розв'язуються через усі сфери життєдіяльності. Окремо плануються завдання і види роботи із спеціальної підготовки хортингу, фізичної культури;

– за лініями розвитку – кожного дня домінує одна лінія розвитку у взаємодії з іншими з урахуванням змісту усіх сфер життєдіяльності (метод занурення) тощо.

При плануванні виховної роботи варто використовувати блочно-тематичний принцип, оскільки він базується на інтегрованому підході до організації життєдіяльності хортингістів, забезпечує змістову цілісність, системність, послідовність, ускладнення та повторення програмового матеріалу гуртка хортингу. Застереігаємо від нераціонального планування, коли перевага надається одній сфері життєдіяльності або лінії розвитку на будь-який тривалий період (тиждень, місяць), наприклад тільки тренувальні навантаження і все, що не забезпечує цілісного, системного підходу до життєдіяльності хортингістів.

Тренер-викладач хортингу є вихователем гуртківців і має свободу вибору більш ефективної, зручної для нього моделі і форми планування виховної роботи.

Обов'язкова умова в плануванні виховної роботи з вихованцями – участь всіх тренерів-викладачів гуртка у підготовці плану заходів і його поданні на затвердження адміністрації навчального закладу. Виховна робота – загальна справа всього педагогічного колективу гуртка хортингу.

Робота інструкторів з фізичної культури, музичних керівників, вихователів з образотворчої діяльності та інших педагогічних працівників планується окремо для кожного гуртка хортингу у молодших вікових групах вихованців. Ці плани узгоджуються з планами роботи заступника директора закладу з виховної роботи.

Щоб полегшити календарне виховне планування для тренерів-викладачів гуртка хортингу, особливо при впровадженні в практику роботи Кваліфікаційної програми хортингу для вихованців, варто створити творчі групи із числа представників методичної служби різних рівнів, тренерів-інструкторів хортингу, вихователів-методистів, вихователів та інших педагогічних працівників для складання виховних перспективних планів (на рік, півріччя, квартал, місяць). Виховні перспективні плани розробляються, як правило, у вигляді сіток.

В основі навчання хортингу повинні лежати науково обґрунтована програма і методика навчання. Виховна робота в хортингу – це не короткочасна дія, розрахована на швидке досягнення формального результату, а багаторічний, послідовний і щоденний процес формування тих якостей в людині, які повинні характеризувати його як майстра хортингу. Суть цього полягає в тому, що неможливо швидко форсованими методами виховання фізичних якостей і рухових навичок домогтися майстерності в хортингу. Можна досить швидко, за 2–3 роки, підготувати вихованця до спортивних змагань і навіть домогтися успішних результатів. Це можливо за наявності неординарних фізичних здібностей учня і правильної організації процесу підготовки до конкретних змагань, але це щось інше, ніж комплексне виховання людини.

Говорячи про вид спорту хортинг, ми маємо на увазі лише зовнішні успіхи, за якими часом ховається принцип глибинного пізнання бойового мистецтва. Поняття «майстер» в хортингу визначається не тільки умінням здійснювати зумовлені рухи руками і ногами, виконувати кидки, а передусім реальним практичним досвідом та інтелектуальною зрілістю. В одному випадку це фахівець-професіонал, педагог. В іншому випадку – спортсмен, фактично є біомеханізмом, що діє відповідно до заданої програми, яка витікає з правил змагань. Практичний досвід і зрілість приходять тільки з роками як результат багаторічної професійної діяльності. У процесі навчання та виховання важливо дотримуватися послідовності в навчанні хортингу, в необхідності рухатися вперед поетапно, від простого до складного. Будь-яка спроба переступити через етапи навчання і випередити час означає недопрацювати. Подібні методи майстерності не додають, а створюють багато проблем на майбутнє, оскільки кожен етап логічно і методично пов'язаний з попереднім і наступними етапами.

Необхідно з перших днів навчання привчати вихованців до щоденної і систематизованої роботи над собою в рамках програми відповідного етапу навчання. Щоденна робота необхідна для того, щоб привчити учня до професійної дисципліни і до самоаналізу, а також для стійкого закріплення рухових навичок, які природні для людини і на яких засновані всі рухи хортингу. Необхідно мати ясність мети і чіткість постановки завдань. Суть полягає в тому, що педагог повинен чітко уявляти кінцеву мету навчання і те яким він хотів би бачити кожного свого учня. Крім того, повинні бути чітко визначені завдання, за допомогою яких він має намір досягти поставленої мети, так як без постановки завдань неможливо вибрати засоби і методи, за допомогою яких педагог буде впливати на учня, домагаючись поставленої мети. Без чіткого уявлення про мету заняття хортингом весь тренувальний процес буде перетворений з руху вперед у топтання на місці в рамках одних і тих же форм. Тільки у випадку чіткого визначення цілей, завдань, засобів і методів можна розраховувати на педагогічний успіх і зростання майстерності не тільки у здібних учнів, а й у вихованців з середніми і навіть низькими початковими даними.

Педагог має думати про необхідність гармонійного виховання учнів. Ступінь розвитку майстерності в хортингу багато в чому залежить від стану інтелекту людини, від його здатності осмислювати і окремі рухи, і процес фізичного розвитку в цілому, а моральна основа, яка формує мотивацію заняттям хортингом, надає гуманітарний сенс цій діяльності. З перших днів навчання процес формування фізичних якостей і рухових навичок повинен поєднуватися з просвітою учнів у питаннях моралі і моральності, а також у питаннях теорії предмета. Разом з тим матеріал на зазначені теми повинен подаватися в обсязі і формі, які доступні для розуміння. Зміст теоретичного та практичного матеріалу визначається

програмою підготовки, розробленою для кожного етапу навчання, де методично ув'язуються важливі виховні аспекти. Думка про те, що фізичний, інтелектуальний і моральний аспекти особистості учня необхідно формувати одночасно і в рівній мірі, на практиці означає наступне. Педагог повинен ставитися до процесу передачі знань не формально, обмежуючись лише тренуванням тіла, а на кожному занятті, при кожній зустрічі з учнями розглядати і теоретичні аспекти цієї діяльності з урахуванням рівня учнів, необхідного для розуміння теми, показувати гуманітарну сторону бойового мистецтва хортинг. Наприклад, працюючи з групою початкової підготовки, потрібно не тільки домагатися правильного виконання простої дії, але і розповісти, як правильно називаються ті частини тіла, які беруть участь у формуванні цієї дії, який корисний вплив роблять дані вправи на організм людини. Дуже важливо, щоб на кожному занятті зачіпалася тема, яка розкриває моральну сторону бойового мистецтва хортинг як засобу захисту людей від абияких проявів зла та несправедливості у повсякденному житті.

9.4. Орієнтовний план виховної роботи гуртка хортингу

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Відвідування міських змагань	1–2 рік	Педагог, батьківський актив
Перегляд міжнародних та національних змагань по телебаченню	Постійно	Педагог
Відвідування тренувань групи вищої спортивної майстерності та екскурсії у спортивні школи	1–2 рік	Педагог
Відвідування тренувань збірних команд з хортингу та інших видів спорту	1–2 рік	Педагог
Зустрічі з видатними хортингістами	1–2 рік	Педагог
Проведення сумісних оздоровчих занять разом із запрошеним відомим спортсменом	За планом та за запрошенням тренера	Педагог
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Педагог, батьківський актив
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2–3 рази на рік	Педагог, батьківський актив
Огляд політичних подій у країні і світі	1 раз на тиждень	Педагог, кращі вихованці
Коротка інформація про знаменні дати країни	1 раз на місяць	Педагог, кращі вихованці
Головні культурні та спортивні події в Україні	1 раз на місяць	Педагог, кращі вихованці
Відвідування історичних місць, екскурсії по місту	1 раз на рік	Батьківський актив
Прогулянки у парку, місцях відпочинку	Цілорічно	Батьківський актив
Організація самообслуговування (чергування під час тренувального заняття, підготовка і ремонт обладнання та інвентаря, підготовка та прибирання місць занять)	Цілорічно	Батьківський актив

Продовження таблиці

Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз на рік	Педагог, батьківський актив
Проведення зборів команди разом з батьками	2–3 рази на рік	Педагог, батьківський актив
Виїзд на природу із оздоровчим заняттям та відпочинком	Систематично	Педагог, батьківський актив

9.5. Робота з батьками вихованців гуртка хортингу

Виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Стаття 59 Закону України «Про освіту» покладає на батьків відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дітей, створення належних умов для розвитку їх природних здібностей. Утримання своїх дітей до повноліття – це конституційний обов'язок кожного громадянина України. Значну роль у вихованні гуртківців навчального закладу варто віднести до спільних дій інструктора хортингу і сім'ї, ефективність якого залежить від особливостей організації роботи з батьками в сучасному гуртку хортингу.

Головними завданнями роботи гуртка хортингу позашкільного навчального закладу з сім'єю є:

- пропаганда педагогічних знань хортингу з метою підвищення педагогічної грамотності батьків та їх зацікавленості у гарному стані 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 і взаємовідносин – інструктори-батьки.

Батьки та тренери-викладачі хортингу повинні стати партнерами, активними співучасниками великого творчого процесу виховання дітей, що дозволить реалізувати виховну мету гуртка хортингу. В умовах соціально-економічної, політичної нестабільності і духовної кризи суспільства, що склалася останнім часом у нашій державі, значно зросла роль гуртків хортингу та інших форм позакласної роботи у попередженні злочинності, наркоманії, табакокуріння, пияцтва, запобіганні дитячій бездоглядності, бродяжництву, жебракуванню. Щоб подолати кризу розвитку дітей, духовне розтління, попередити підліткову проституцію, необхідно поширювати профілактичні фізкультурно-оздоровчі знання (спортивні, медичні, моральні, правові), створювати умови для закріплення установок на досягнення гарного стану здоров'я та зацікавленості у продовженні занять видом спорту хортинг, дотриманні здорового способу життя, проводити індивідуальну профілактичну роботу з вихованцями гуртка, що мають відхилення у поведінці, вживають наркогенні речовини, підбирати нові психолого-педагогічні підходи, звертатися за консультаціями до психологів.

Вже з дитинства потрібно закладати фундамент майбутніх знань і поведінки, формувати гармонійні відносини між вихованцями обох статей, якості, які визначають необхідне ставлення і вміння будувати у гуртку хортингу правильні стосунки з особами протилежної статі, здатність протистояти таким формам взаємин, що спричиняють сексуальні збочення і злочини, готувати до сімейного життя. У гуртку хортингу варто створити інформаційні куточки, де розміщувати повідомлення, інформацію, оголошення загального змісту з життя гуртка, інформацію про результати оздоровчих занять та змагань (якщо вихованці брали в них участь), досягнення кращих вихованців та інформацію іншого спеціального призначення, витяги з плану роботи гуртка. Доцільно вказати контактні телефони тренерів-викладачів хортингу, інструкторів, адреси, режим роботи підліткових лікарів, які обслуговують гурток хортингу та проконсультують про специфіку занять хортингом, особливості жіночого та чоловічого організму в різні вікові періоди, про вплив шкідливих звичок, раннього й безладного статевого життя, про симптоми вагітності, ознаки хвороб, що передаються статевим шляхом, СНІДу, режим роботи дитячих психологів, соціальних педагогів, які виявлять причини відхилення у поведінці вихованців, які відвідують заняття, телефони та режим роботи центрів соціальної адаптації, юристів, які можуть проконсультувати як батьків,

так і вихованців, ознайомити із заходами відповідальності за правопорушення, що передбачені чинним законодавством. Особливе місце серед сучасних гуртків хортингу в Україні посідає гурток сільському навчальному закладі, який має свої специфічні умови організації виховного процесу та життєдіяльності в цілому. Він є культурним центром у селищі, осередком збереження національних оздоровчих, бойових та культурних традицій нашого народу, українського фольклору, народних свят, обрядів, звичаїв, народних ремесел, організатором інтелектуально-культурного життя села, виховної роботи серед дітей та дорослого населення. Виховний процес у гуртку хортингу саме сільського навчального закладу тісно пов'язаний із життям сільської громади. Тренер-викладач хортингу є активним громадським діячем, носієм духовності національного виду спорту України, зразком інтелігентності.

Вступаючи у взаємодію з тренером-викладачем хортингу, вихованці не відразу здатні слухати, розуміти, виконувати його вказівки, інструкції, вимоги. Тому педагог, як і батьки, вдається до особистої участі в дитячих справах, допомагає, заохочує під час оздоровчих занять з хортингу, в іграх, побутових моментах, враховує особливості психологічного стану вихованців в період звикання до нових умов, колективу гуртка, правил і норм, йде на певні поступки вихованцям. Таким чином, образ тренера-педагога пом'якшується, споріднюється з образом батьків, що полегшує налагодження контактів, усуває зайву сором'язливість і замкненість, знімає напругу і побоювання у дітей перед очікуваними труднощами та фізичними навантаженнями під час занять. Водночас важливо зберегти позицію тренера-педагога і батьків як авторитетних, досвідчених старших товаришів, які навчають і виховують, до порад яких слід дослухатися, вимоги яких мають виконуватися. Це готуватиме вихованців до майбутніх стосунків із дорослими людьми.

Важливо навчати батьків правильній взаємодії з дітьми, які займаються у гуртку хортингу. Педагогізація родин відбувається через консультативно-рекомендаційну роботу (відкриті фізкультурно-оздоровчі заняття та тренування, батьківські збори, усні і письмові консультації, бесіди, практикуми, тренінги тощо), лекційно-просвітницьку роботу (батьківські лекторії, всеобучі, конференції, педагогічні читання), консультативну діяльність, залучення батьків до навчально-виховного процесу («Показові виступи гуртка хортингу», «Відкриті заняття», «Дні відкритих дверей», участь у підготовці й проведенні оздоровчих заходів та змагань, навчальних та пізнавальних семінарів з хортингу, загальних і особистих спортивних та державних свят, розваг, окремих занять, в оснащенні педагогічного процесу та упорядкуванні спортивних приміщень, території разом з дітьми і тренерами-педагогами).

Своєчасність та успішність розвитку вихованців хортингу залежить від усвідомлення батьками важливості правильного вибору доступних форм здобуття шкільної освіти, гарного навчання та небайдужості, активності, компетентності керівництва закладу та місцевих органів влади, на які покладається основна відповідальність за охоплення всіх дітей позакласною роботою, і у тому числі роботою гуртків з національного виду спорту хортинг.

9.5.1. Мета і завдання роботи інструктора хортингу з родиною у секції хортингу

«Родина для дитини – це джерело суспільного досвіду. Тут він знаходить приклади для наслідування і тут відбувається його соціальне народження. І якщо ми хочемо виростити морально здорове покоління, то повинні вирішувати цю проблему «усім світом»!

В.О. Сухомлинський

Основним завданням спортивної секції хортингу в навчальному закладі з проблеми виховання юних спортсменів є організація системи роботи тренера-викладача хортингу з батьками.

Мета цієї роботи – допомогти юному спортсменові хортингісту стати впевненою зрілою особистістю, яка зможе знайти своє місце в сучасному суспільстві, розуміти і приймати загальнолюдські цінності. Спортивна секція хортингу покликана допомогти родині у вихованні дітей і головна роль у цьому завданні відводиться тренеру-викладачу. Тому ефективність виховної роботи залежить від взаємин викладача з батьками, його вміння співпрацювати з сім'єю, спиратися на її допомогу і підтримку.

Це копітка щоденна робота і форми, методи її різноманітні. Це і батьківські збори, групові та індивідуальні бесіди, пропаганда знань хортингу, показові виступи кращих спортсменів секції перед батьками, консультації, відкриті тренування, педагогічні практикуми, «круглі столи», відвідування вдома, залучення до проведення змагань та безпосередньої роботи з дітьми. Проте тренер-викладач хортингу повинен розуміти, що різноманітність форм і методів ще не завжди забезпечує успіх роботи.

Основне і головне завдання інструктора хортингу, як педагога – зробити сім'ю своїм союзником, одноступенем, створити демократичний стиль відносин. Задля цього інструктор повинен володіти великим терпінням і тактом. Інколи з батьками працювати значно важче, ніж з дітьми.

Поваги до себе вимагають не тільки дорослі, а й сучасні діти, а особливо спортсменів-новачки. Часом бажання дитини відстояти свою власну думку ми приймаємо за зухвалість і невихованість. З часом нерозуміння, нелюбов, образи, несправедливість (в дитячому уявленні) залишають негативні наслідки. Повага і щира любов у поєднанні з педагогічною майстерністю інструктора хортингу – ось ключ до підготовки висококласного спортсмена, виховання і розвитку особистості. Тренеру-викладачу, та батькам необхідно підходити до кожного вихованця з оптимістичною вірою в те позитивне, що в ньому є, що можна розвинути, допомогти дитині повірити в себе, розкрити свою індивідуальність як у тренувальній, так і у змагальній діяльності, а загалом зрозуміти шлях і значення самовдосконалення впродовж всього майбутнього життя.

Виконати цю нелегку задачу можна лише при відносинах повної довіри і щирості тренера-викладача і батьків. Такі взаємовідносини закладають основу правильного виховання, формують впевненість у собі дітей, що люблять себе і світ, із задоволенням відвідують заняття з хортингу.

Мета роботи інструктора, як методиста: на основі аналізу діяльності методичної роботи в Українській федерації хортингу та особистого досвіду в роботі з сім'єю, визначити умови для співпраці батьків і спортивної секції хортингу у справі виховання на основі єдиної педагогічної позиції та взаєморозуміння загальної мети.

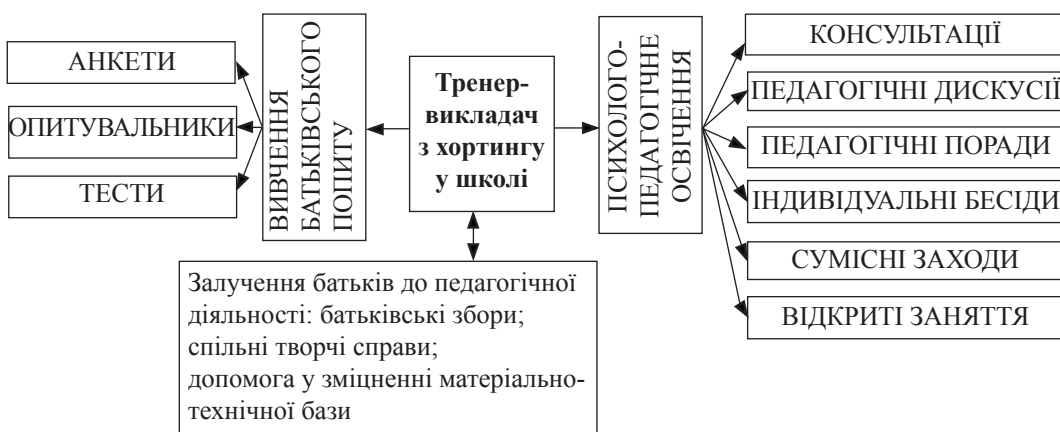
Завдання:

- вивчити літературу з даної теми;
- вивчити документацію, наявну в установі;
- намітити перспективи роботи методичної направленості та обміну інформацією з сім'єю.

Проаналізувавши всі точки зору на дане питання і ситуацію в секції хортингу, інструктор зможе вплинути на ставлення батьків до утворення здорових відносин у колективі і вибудувати з ним позитивну взаємодію у питанні виховання спортсменів.

Взаємодія з батьками – одне з найважливіших напрямів соціально-педагогічної діяльності колективу секції хортингу. Взаємодія дозволяє тренеру-викладачу повніше розкрити здібності дітей, ширше використовувати їх творчий потенціал, об'єднати виховні зусилля на цільовій інтегрованій основі.

9.5.2. Система взаємодії тренера-викладача секції хортингу з батьками



Взаємодія викладацького колективу секції хортингу з сім'єю – один з напрямів діяльності секційної роботи в навчальному закладі щодо створення єдиного виховного простору з метою виховання здорової дитини, гарного спортсмена, активної, творчої особистості.

Виховна система в секції хортингу має великі можливості у сприянні всебічному розвитку особистості дитини, оскільки ця система має такі властивості як відкритість, варіативність, гнучкість, доступність, динамічність, постійний розвиток, психологічна комфортність. У системі хортингу створені умови, в яких особистий і творчий потенціал дитини отримує можливість розвитку. Але виховна робота спортивної секції не може будуватися без урахування того, що індивідуальність хортингіста формується в сім'ї. Взаємодія секції хортингу та родини припускає встановлення зацікавленого діалогу і співпраці, переростає в активну допомогу, спрямовану на забезпечення головної функції виховної системи – розвиненість і цілісність особистості.

Тому сім'я визнається рівноцінним партнером спортивної секції хортингу в справі розвитку дитини.

Основним напрямом програми взаємодії з батьками є: психолого-педагогічна освіта батьків, включення батьків у різні види діяльності, здійснювані у спортивній секції хортингу.

Для багатьох тренерів-викладачів з хортингу співпраця з батьками – це реальна необхідність. Батьки виїжджають на змагання в інші міста для надання допомоги тренеру.

Робота з батьками всередині секції хортингу переноситься на рівень створення єдиного виховного простору. Це проявляється у встановленні як опосередкованих, так і безпосередніх контактів. Колектив тренерів у секціях хортингу розуміє, що саме батьки можуть зіграти активну роль, як у створенні громадської підтримки, фінансової підтримки освітньо-виховної діяльності секції. А найголовніше те, що саме батьки зацікавлені в якісній спортивній підготовці та здоров'ї своїх дітей, готові брати активну участь у справі навчання і виховання.

Одне із завдань діяльності спортивної секції хортингу – це встановлення партнерських відносин з батьками заради успішності конкретної дитини, а, отже, як запоруки успішності спортивної підготовки у секції хортингу.

9.5.3. Нормативно-правова інформація про взаємодію інструктора хортингу з родиною учня

Відповідно до Положення «Про загальноосвітній навчальний заклад», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14 червня 2000 року № 964 у загальноосвітніх навчальних закладах усіх форм і типів власності створюються органи громадського самоврядування та батьківські ради.

У своїй діяльності органи громадського самоврядування та батьківські ради керуються Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Положенням про загальноосвітній навчальний заклад та іншими нормативними актами у галузі освіти, міжнародними нормативно-правовими актами з прав людини і дитини, Статутом загальноосвітнього навчального закладу, Правилами внутрішнього розпорядку, Хартією взаємин між учнями, вчителями, батьками.

Згідно Примірного положення про батьківські комітети (ради) загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України 02.06.04 № 440, батьківські комітети мають право брати участь у прийнятті рішень стосовно організації оздоровлення учнів, встановлювати зв'язки з місцевими органами виконавчої влади та місцевого самоврядування, органами внутрішніх справ, громадськими організаціями, підприємствами, навчальними та науковими установами щодо надання фінансової та матеріально-технічної допомоги з метою організації захисту здоров'я і життя учнів, навчальної та виховної роботи, а також надавати пропозиції щодо матеріальної допомоги учням, стимулювання діяльності педагогічних працівників і результативності виступів учнів-переможців змагань, та зобов'язані залучати батьків до організації позакласної та позашкільної роботи і організовувати чергування батьків під час масових заходів у навчальному закладі з метою збереження життя і здоров'я учнів.

Планування роботи інструктора хортингу з батьками учнів спортивної секції має ґрунтуватися на науково-правовій базі освітньої галузі яку складають:

1. Загальна декларація прав людини, прийнята і проголошена Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй 10 грудня 1948 року.

2. Декларація прав дитини, проголошена Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй 20 листопада 1959 року.

3. Конвенція про права дитини, прийнята Генеральною асамблеєю Організації Об'єднаних Націй 20 листопада 1989 року.
4. Конституція (Основний Закон) України, прийнята Верховною Радою України 28 червня 1996 року.
5. Закон України "Про освіту" від 23.03.1996 р. № 100/96-ВР (зі змінами і доповненнями).
6. Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти, затверджена колегією Міністерства освіти і науки України 28 лютого 1996 року.
7. Проект Концепції виховання громадянина України // Позакласний час. плюс. – 2006. – № 3. – С. 15–31.
8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України // Директор школи. – 2005. – № 38. – С. 23–32.
9. Указ Президента "Про затвердження Національної доктрини розвитку освіти" від 17.04.2002 р. № 347/2002.
10. Указ Президента "Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя" від 15.03.2002 р. № 258/2002.
11. Указ Президента "Про Національну програму правової освіти населення" від 18.10.2001 р. № 992/2001.
12. Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства" від 15.09.1999 р. № 1697.
13. Постанова Кабінету Міністрів України "Про Програму запобігання торгівлі жінками та дітьми" від 25.09.1999 р. № 1768.
14. Проект Концепції громадянського виховання особистості в умовах розвитку Української державності // Педагогічна газета. – 2000 р. – № 6 (72) (червень).
15. Концепція державної сімейної політики, схвалена Постановою Верховної Ради України від 17.09.1999 р. № 1063-XIV.
16. Орієнтовний зміст виховання в національній школі. – Київ, 1996. – 132 с.
17. Коберник О. М. Управління виховним процесом у загальноосвітньому навчальному закладі: Монографія. – К.: Наук. світ, 2003. – 230 с.
18. Сорока Г. І. Організація виховної роботи: планування, аналіз, методичне забезпечення. – Х.: Вид. група "Основа", 2005. – 128 с.
19. Інформаційний збірник Міністерства освіти України, № 22–23, 1992. – С. 20.

9.5.4. Обов'язки інструктора з хортингу щодо організації роботи з батьками

Посадові обов'язки інструктора з хортингу спортивної секції щодо організації роботи з батьками можуть визначатися відповідно до переліку орієнтовних посадових обов'язків педагога-організатора загальноосвітнього навчального закладу (Інструктивно-методичний лист МО України, Інформаційний збірник МО України, № 23, 1992 р.), згідно з яким він по роботі з дитячими об'єднаннями та організаціями здійснює зв'язок з батьками:

- координує діяльність дитячих та юнацьких організацій в школі та поза нею, надає допомогу в організації їх роботи, співпрацює з органами учнівського самоврядування;
- надає допомогу в проведенні організаційно-масової та культурно-освітньої роботи в дитячих та юнацьких організаціях, організації дозвілля та відпочинку дітей за місцем проживання;
- сприяє впровадженню кращих народних традицій, звичаїв, обрядів, свят, вихованню поваги до рідної мови, рідного танцю, пісні, музики;
- організує учнівські об'єднання і добродійні заходи, спрямовані на виховання милосердя, доброти, людяності та гуманності;
- залучає дітей і підлітків до роботи в гуртках, секціях, клубах, товариствах за інтересами школи, в позашкільних закладах, за місцем проживання; особливу увагу приділяє дітям, схильним до правопорушень, з неблагополучних сімей;
- бере участь в організації літнього відпочинку дітей: у створенні оздоровчих таборів різних типів, залученні до них в першу чергу, дітей-сиріт, напівсиріт, дітей із багатодітних, малозабезпечених, неблагополучних сімей;
- приділяє особливу увагу розвитку і задоволенню інтересів, організації дозвілля молодших школярів, вихованців груп продовженого дня;

- вивчає нові форми і методи виховної роботи, творчо використовує їх у своїй роботі;
- надає допомогу класним керівникам, вихователям у проведенні культурно-освітньої роботи з учнями, сприяє змістовні організації відпочинку та дозвілля.

9.5.5. Мета і завдання діяльності батьківської ради секції хортингу

Метою діяльності батьківської ради секції хортингу є надання допомоги тренеру секції в реалізації завдань навчання та тренування дітей.

Основними завданнями діяльності батьківської ради і секції хортингу є:

- допомога у здобутті учнями знань та навичок хортингу;
- запобігання бездоглядності дітей у вільний від занять час;
- сприяння збереженню життя і здоров'я учнів;
- організація та проведення масових виховних заходів для дітей, організаційне забезпечення їх літнього відпочинку та оздоровлення;
- сприяння соціально-правовому захисту учасників навчального процесу;
- всебічне зміцнення зв'язків між родинами, секцією хортингу навчальним закладом і громадськістю з метою встановлення єдності їх виховного впливу на дітей;
- залучення батьківської громадськості до організації профільного навчання і професійної орієнтації учнів, позакласної і позашкільної роботи секції хортингу;
- організація роботи серед батьків з метою розповсюдження психолого-педагогічних знань серед батьків та підвищення їх відповідальності за навчання і виховання дітей;
- допомога у зміцненні господарської і навчально-матеріальної бази секції хортингу.

Практично в усіх регіонах України, де працюють інструктори з хортингу в навчальних закладах, розроблені програми по роботі з сім'єю, залученню батьків та громадськості до виховання. На регіональному рівні набули поширення щорічні батьківські збори, конференції з проблем виховання з широким залученням батьківської громадськості до роботи спортивних секцій хортингу, проведення батьківських зборів, розробка методичних рекомендацій «Хортинг для батьків».

Як показує інформація з регіонів, в системі хортингу активно використовуються чотири форми роботи з сім'єю:

1. Інтерактивна: анкетування, діагностика, дискусії, круглі столи конференції, вечори запитань і відповідей, консультації фахівців.
2. Традиційна: тематичні спортивні години, батьківські збори (секційні, позашкільні, міські, районні, обласні), вечори відпочинку, сімейні спортивні та інтелектуальні змагання, творчі конкурси.
3. Просвітницька: використання засобів масової інформації для висвітлення проблем виховання та навчання дітей, організація батьківського всеобучу, випуск бюлетенів, інформаційних листків, облаштування стендів та куточків для батьків.
4. Державно-громадська: створення опікунських рад, батьківських рад шкільних секцій хортингу, міських і районних рад батьків.

Спільна діяльність дітей, батьків і тренерів може бути успішною, якщо:

- діти, батьки, тренери спортивної секції хортингу позитивно налаштовані на спільну роботу, бажають діяти спільно, усвідомлюють її мету і знаходять у ній особистісний зміст;
- здійснюється спільне планування, організація і проведення підсумків діяльності;
- з урахуванням бажання і можливостей учасників роботи розподілені ролі, функції, сфери діяльності;
- створюються ситуації вільного вибору учасниками різних видів, способів, форм і своєї позиції у спільній роботі;
- відсутнє нав'язування, тиск на дітей і батьків;
- дії, стиль тренера-викладача хортингу сприяють самореалізації та самовираженню учасників навчально-тренувальної і виховної діяльності спортивної секції навчального закладу.

9.6. Варіанти сценаріїв та комплекси вправ для спортивних і оздоровчих виховних заходів

Загальна характеристика оздоровчих засобів

Найбільш часто профілактично-тренувальний ефект оздоровчого хортингу пов'язують не тільки із специфічними вправами хортингу та ігровими естафетами з елементами хортингу,

а й із застосуванням загальновідомих доступних оздоровчих вправ помірної інтенсивності аеробної спрямованості. У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження циклічні вправи з оздоровчою спрямованістю, такі як ходьба, біг, велоїзда, веслування, плавання тощо. Циклічні вправи втягують в роботу до 2/3 і більше м'язів, які в процесі виконання фізичних вправ вимагають значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну і дихальну системи.

Оздоровча ходьба. Оздоровча ходьба є найдоступнішим видом фізичних вправ. Вона може бути рекомендована хортингістам всіх віків, що мають різну підготовленість і стан здоров'я. При ходьбі тренуються скелетні м'язи, серцево-судинна і дихальна системи. Шляхом ходьби можна зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає у підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні кінцевого діастолічного об'єму серця і венозного повернення крові до серця.

Залежно від швидкості пересування розрізняють такі різновиди ходьби:

1. Ходьба з середньою швидкістю (темп 71–90 крок/хв, швидкість до 4 км/год). Вона рекомендується в основному хворим із серцево-судинними захворюваннями. Тренувальний ефект для здорових хортингістів невисокий.

2. Швидка ходьба (темп 91–110 крок/хв, швидкість 4–5 км/год). Вона надає високий тренувальний ефект для хортингістів.

Для реалізації оздоровчого ефекту ходьби необхідно враховувати три показники: час ходьби, її швидкість і пройдену відстань. На перших заняттях тривалість дистанції може складати близько 1,5 км, а в подальшому вона збільшується через кожні два заняття на 300–400 м, доводячи пройдену відстань до 4,5–6 км. Спочатку можна ходити по рівній, а потім і по пересіченій місцевості. Тривалість перших занять складає в середньому 25 хв, в подальшому вона зростає до 60 хв. Кількість занять на тиждень 3–5. Якщо хортингіст здатний пройти відстань 5 км приблизно за 45 хв, то можна переходити до оздоровчого бігу.

Оздоровчий біг. Оздоровчий біг надає всебічний вплив на всі функції організму, дихальну і серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку. Головна відмінність оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. Для оздоровчого бігу швидкість коливається в межах 7–11 км/год. Режим тренування з бігу може бути різним у відповідності зі статтю, віком, станом здоров'я і фізичною підготовленістю хортингіста. Однаковим для всіх залишається тільки одна вимога – поступовість збільшення навантажень. У процесі занять необхідно в першу чергу слідкувати за пульсом. Для хортингістів-початківців ЧСС не повинна перевищувати 120–130 уд/хв; для осіб середнього віку і практично здорових людей – 130–140 уд/хв; а для молодих спортсменів-розрядників – 150–160 уд/хв. Хорошим правилом для регулювання темпу бігу і довжини дистанції служить так званий «розмовний тест»: якщо під час бігу хортингісти можуть розмовляти, то значить все в порядку, біг можна продовжувати в тому ж темпі і не переривати його. Якщо ж під час бігу говорити важко, слід сповільнити біг або перейти на ходьбу. Швидкість оздоровчого бігу в залежності від індивідуальних особливостей може змінюватись (1 км – від 5 до 8 хв), а тривалість його може бути доведена до 60 хв і більше. Однак для отримання оздоровчого ефекту достатньо і 15–30-хвилинних пробіжок.

Плавання. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів загартування хортингістів, підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів, грають важливу роль у поліпшенні дихання і серцево-судинної системи. Заняття оздоровчим плаванням рекомендується проводити в два етапи: перший етап – навчання і вдосконалення певного способу плавання; другий етап – поступове збільшення обсягу плавання у відповідності з індивідуальними можливостями. Переходити до занять другого етапу слід, тоді коли хортингіст може протриматися у воді більше 20 хв. В якості оптимальної оздоровчої дистанції прийнято вважати дистанцію від 800 до 1000 м, яку слід пропливати з урахуванням віку та з доступною швидкістю, не зупиняючись. Для хортингістів-ветеранів старше 50 років дистанція скорочується. Під легким навантаженням розуміється таке плавання, при якому ЧСС не перевищує 120 уд/хв; під середнім – до 130 уд/хв; під великим – понад 140 уд/хв.

Їзда на велосипеді. Велоїзда зміцнює серцево-судинну і дихальну системи. При заняттях велосипедом необхідно їздити не менше 3 разів на тиждень, безупинно протягом як мінімум 30 хв. Середня оптимальна швидкість – близько 20–25 км/год. Енергетичний оптимум під час їзди на велосипеді еквівалентний темпу обертання педалей – 60–70 обертів на 1 хв. Тривалість їзди на велосипеді не повинна перевищувати 1–1,5 години.

Заняття на велотренажері. Великий оздоровчий ефект здійснюють заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження і контролем ЧСС. У велотренажерах з вбудованим комп'ютером передбачено декілька програм, з числа яких можна вибрати будь-яку, в залежності від фізичного стану хортингіста. Обравши програму, спортсмен, що займається, починає крутити педалі. На табло індикатора велотренажера з'являються цифри: ЧСС людини, частота обертання педалей, витрати енергії в одиницю часу, час роботи.

Стрибки через скакалку. Стрибки через скакалку зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, вони сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг. Для того щоб домогтися аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати не менше 15 хв за тренування, не менше 3 разів на тиждень. Якщо за мету ставиться позбавлення від зайвої ваги, то необхідно в занятті стрибати не менше 30 хв. Під час стрибків через скакалку, при заняттях, що перевищують 10 хв, виконується в 30 разів більше роботи, ніж при бігу.

При оздоровчих заняттях необов'язково обмежуватися одним засобом. Бажано періодично змінювати вид вправ або проводити комплексні заняття. Інтенсивність і тривалість вправ повинні забезпечувати аеробний ефект, а це означає, що під час фізичного навантаження ЧСС повинна досягати, щонайменше 130 уд/хв.

9.6.1. Сценарій проведення спортивного свята в гуртку хортингу

Мета. Виховання любові до фізкультури та спорту, розвиток рухового апарату, фізичних умінь і навичок, зміцнення здоров'я. Виховання почуття дружби, колективізму, взаємовиручки. Прищеплення прагнення до занять фізкультурою. Формування колективу гуртка хортингу.

Свято проходить у спортивному залі, який обладнаний необхідним спортивним інвентарем: обручами, кеглями, гімнастичними лавами, палицями, м'ячами, мішками для стрибків тощо. Під стіною розміщені столи для суддів. У залі знаходяться вболівальники і гості.

Лунає спортивний марш хортингу. До залу входять вихованці гуртка.

Педагог: Дорога родино хортингу, гості! Сьогодні, як і щорічно, ми зібралися на наше улюблене фізкультурно-художнє свято, щоб позмагатись у силі, спритності і просто відпочити. Радий вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичного виховання та занять нашим улюбленим хортингом. Всі ми знаємо, що хортинг заснований на козацьких бойових традиціях Запорозької Січі. Пам'ять про бойову славу козаків і сьогодні спонукає нас на заняття спортом!

Педагог: зачитує вірш про хортинг видатної української поетеси Людмили Василівни Паниченко:

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 богатир,

Став у змаганнях найсильнішим!
Він світу показав, що є,
Великий хортинг в Україні,
Кмітливість, сила, вільний дух,
У нім злилися воедино.
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 нездолання.
(Людмила Паниченко, м. Київ, 8 жовтня 2012 р.,
член спілки письменників України).

Педагог: У своєму вірші відома українська поетеса з міста Києва Людмила Василівна Паниченко торкається суті спортивного та виховного змісту хортингу, «секретів успіхів колишніх», прославляє людей «в яких живе козацький дух, й магічна сила нездолання». Так що передаю слово вашому тренерові з хортингу!

Тренер: Учасники змагань, слухайте мою команду. На дві команди з однаковою кількістю дорослих і дітей розійдись! Команди, шикуйсь, струнко! Вільно!

Кожній команді треба вибрати капітана (бажано з числа дорослих), придумати назву і привітання. Команди, готові?

Команди (хором): Готові!

Команди вітають одна одну, капітани здають рапорт тренеру про готовність до змагань.

Тренер: Команди, уважно послухайте умови і правила змагань (пояснює, що змагання будуть проходити в три етапи, а в перерві між ними будуть показові виступи спортсменів-хортингістів, предметна вікторина, номери художньої самодіяльності тощо).

Отже, розпочинаємо перший тур змагань. В першому турі – ігри-естафети. Команди, до змагання в іграх-естафетах приготуйсь!

Звучить весела спортивна мелодія.

Комплекс «Хортингіст»

Кожен член команди по черзі виконує у швидкому темпі акробатичні та загальнорозвивальні вправи на матах: 10 згинань та розгинань рук в упорі лежачи на долонях, три оберти вперед, три оберти назад, 10 згинань та розгинань рук в упорі лежачи на кулаках, довгий оберт-політ, 10 підйомів тулуба з положення лежачи, довгий оберт-політ, 5 підтягувань на перекладині – зістрибнути пробігти коло по залу та передати естафету іншому спортсмену. Перемагає команда, яка витратила найменше часи на проходження всіх вправ.

Гра-естафета “Баскетболіст”

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і закидає його в корзину. Той, хто зловив, передає м'яч наступному гравцеві, який повинен зробити те, що й попередній. Команда, котра швидше виконає завдання, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Естафета з обручами

Потрібно пробігти від пункту А до пункту В і назад, перестрибуючи через обруч, як через скакалку. Команда, котра швидко виконає завдання, отримує 100 очок, котра пізніше – 50.

Проводиться гра “Що правда, а що ні?”

Настала ніч, і діти пішли на тренування з хортингу. Правда?

Наступив день, і діти пішли вмиватись. Правда?

Вночі діти роблять ранкову гімнастику. Правда?

Вдень на небі сяють зорі, а навкруги темно-темно. Правда?

Естафета “Подорож по горах”

Бігову доріжку поділити на три рівні частини. Гравці у першій частині стрибають на лівій нозі, у другій – на правій, у третій – на двох. Назад повертаються, біжучи. Команда, котра пробіжить швидше, отримає 100 очок, котра пізніше – 50.

Поки судді підраховують набрані очки, виступають хортингісти з показовими виступами.

Тренер: Увага! Слухайте результати першого туру змагань.

Тренер: А зараз конкурс капітанів! Капітани команд на середину залу кроком руш!

Конкурс на швидкість. Ось вам тенісні ракетки, м'ячі. Ви будете відбивати м'яч від ракетки скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної команди вголос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите. За кожен удар нараховується 10 очок.

Конкурс на координацію. Сядьте на стільці. Ми вам зав'яжемо очі. Обидва встане, повертається вправо і робите два кроки, тоді вліво, робите два кроки, і знову вліво – два кроки (вийде квадрат). Сідайте на стільці.

Поки судді визначають капітана-переможця, виступають спортсмени-хортингісти.

Тренер з хортингу: Увага всім членам команд. Проголошується невеличка спортивна вікторина. За правильну відповідь на поставлене питання команда отримає 10 очок.

В якому році офіційно засновано хортинг? (2009 році).
Який м'яч найважчий і який найлегший? (Набивний і тенісний).
Скільки гравців у футбольній команді? (11).
Як звучить гасло хортингу? (Сила і Честь!).
Скільки білих фігур у шахах? (16).
Як часто проводяться Олімпійські ігри? (Раз у 4 роки).
Які ігрові види спорту беруть участь у літніх Олімпійських іграх? (футбол, волейбол, гандбол тощо).
Скільки гравців у волейбольній команді? (6).
Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).
Які ви знаєте фізичні якості? (Сила, витривалість, спритність, гнучкість тощо).
Які ви знаєте спортивні стилі плавання? (Вільний, кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй, брас).
Які ви знаєте види плавання? (Академічний, на байдарках, на каное, на ялах, на шлюпках).
Які ви знаєте розділи змагань з хортингу? (двобій, нокдаун, боротьба, форма, показовий виступ).
Поки судді підводять підсумки вікторини, перед учасниками виступають батьки (за бажанням).
Тренер: Увага! Розпочинаємо третій тур змагань.

Передавання м'яча двома руками над головою

Першому гравцеві дається м'яч. Піднявши м'яч над головою, він передає його другому гравцеві. Коли м'яч дійде до останнього гравця в колоні, той з м'ячем перебігає наперед і знову його передає. Гра закінчується тоді, коли перший гравець знову займе своє місце. Переможе та команда, яка закінчить гру першою (100 очок). Хто закінчить пізніше – 50.

Проводиться естафета

Тренер: Велика естафета. Її умови: по-пластунськи пролізти по гімнастичній лаві, потім встати, залізти у мішок, дострибати до корзини з м'ячем, взяти м'яч у руки і на бігу вцілити ним у визначену мішень. Тоді бігом вернутися назад. За швидше виконані завдання команда отримає 100 очок, за пізніше – 50 очок.

Поки судді підводять підсумки третього туру, виступає показова група хортингу.

Тренер: Увага всім учасникам! Слово надається суддям змагань.

Судді підводять підсумки змагань, оголошують команду-переможницю. Слово для привітання і вручення призів надається директору навчального закладу.

Тренер: Відомо, що хортинг є національним видом спорту нашої держави. Він підтримує оздоровчі традиції України. Взагалі, фізична культура має велике значення в житті кожної людини. Особливо важливим є цей вид діяльності для молодших школярів. Він сприяє розвитку у них не лише фізичних якостей, а й моральних. Основним компонентом системи фізичного виховання учнів початкових класів є ранкова гімнастика. Подивіться новий комплекс ранкової гімнастики, який підготував для вас тренер з хортингу з групою дітей.

Під музичний супровід учні гуртка хортингу виконують вправи ранкової гімнастики.

Тренер: Наше свято хортингу завершилось. До нових зустрічей.

9.6.2. Спортивна година гуртка хортингу: «Хортинг на здоров'я»

Мета проведення спортивної години:

1. Викликати в вихованців гуртка хортингу інтерес до свого здоров'я, дозволивши відчувати красу і радість рухів.

2. Домагатися того, щоб кожен учень відчував себе рівноправним членом колективу гуртка, був активним і товаришким.

3. Виховувати у дітей допитливість, чесність, творчу ініціативу.

(Спортивна година гуртка хортингу може проводитися в рекреації, спортзалі або на спортивному майданчику).

1. Ходьба в чергуванні з бігом в помірному темпі

Вище голову тримай,
Ширше плечі розвертай,
Груди вперед – бадьоріше дивися,
Серце спорту відкривай,
Швидкий вітер обжинай! (Під читання перших рядків – діти крокують, а на слова п'ятого рядка – біжать).

2. Гра «Заборонений рух»

Зміст: В.П. – Основна стійка. Учні повторюють за педагогом різні рухи руками, ногами, тулубом в середньому темпі.

Винятком є один рух, який заздалегідь оголошується «забороненим».

Наприклад, удар ногою вперед.

Тренер, показуючи вправи одну за іншою, раптом робить удар ногою вперед. Неуважні хортингісти, які махнули ногою вперед, вибувають з гри.

3. Естафета

Діти діляться на три команди:

- Команда «Сонце».
- Команда «Повітря».
- Команда «Вода».

Зміст:

1 вправа – стрибки на лівій – правій нозі до предмета і назад;

2 вправа – перекичування м'яча по підлозі однією рукою до предмета і назад;

3 вправа – ходьба «гусячим кроком» до предмета і бігом назад.

4. Гра «Закручування»

Зміст: всі діти стають у коло, закривають очі і витягують руки вперед. По команді всі починають сходитися, беруть один одного за руки.

Утворюється заплутаний клубок.

За командою гравці намагаються розкрутитися, не згорнувши рук. Щоб утворити знову коло.

5. Гра «Музичний обруч»

Зміст: група гуртківців хортингу ділиться на пари. Кожна пара – усередині одного обруча. Кожна дитина тримає свою половинку кола (зазвичай на рівні талії або плечей).

Учні бігають, стоячи всередині обручів, поки грає музика.

Двоє дітей повинні рухатися з однаковою швидкістю і в одному напрямку.

Щоразу, коли музика зупиняється, діти з різних двох обручів об'єднуються разом.

Гра продовжується до тих пір, поки максимальна кількість дітей не поміститься всередині обручів. (До 6–8 осіб).

6. Гра «Хто це?»

Зміст: діти утворюють коло, сидячи на стільцях. Одна дитина стає в центрі і закриває очі.

Тренер з хортингу розкручує її, а інші діти в цей час міняються місцями. Після цього тренер садить того, хто стоїть в центрі на коліна комусь з сидячих на стільці.

Він повинен дізнатися, у кого ж на колінах йому доводиться сидіти.

Сидячий при цьому зміненням голосом вимовляє будь-яке слово, але якщо цього недостатньо для відгадування, то до слова додаються кілька дотиків. При впізнаванні гравця гра повторюється.

7. Гра «Дерево дружби»

Зміст: всі беруться за руки. Одна дитина – «дерево». Вона стоїть на місці, а з іншого краю тренер веде дітей по колу, поступово закручуючи всіх навколо неї.

Гра закінчується одними великими дружніми обіймами.

8. Підведення підсумків спортивної години

Тренер оголошує результати.

9.6.3. Веселі змагання на лісовій галявині (сценарій заняття дитячої групи хортингу на природі)

Мета:

1. Закріплювати фізичні якості та навички, отримані на заняттях гуртка хортингу, розвивати ігрову увагу.
2. Виховувати інтерес до самостійних занять хортингом, фізичною культурою і спортом.
3. Розвивати інтерес до здорового способу життя.

Влучний стрілець

Необхідно: два відра, соснові шишки.

Кожному члену команди дається по дві шишки. У кінці зали встановлюється відро. Добігши до риски, треба потрапити шишками у відро. При підрахунку балів враховується швидкість і кількість шишок у відрі.

Біг в брюках

Необхідно: дві пари штанів.

Беруть участь одночасно по дві дитини від кожної команди. Один з гравців просуває ногу в одну штанину, а інший – у другу. Оббігають навколо пеньків, повертаються назад, передають брюки іншій парі.

Знайди пару

Необхідно два мішки.

У кінці зали лежать два мішки. В учасників збираємо взуття з однієї ноги і складаємо в мішок. Потрібно добігти до кінця, знайти там свою пару взуття, взутися, повернутися назад.

Пронеси м'яч

Необхідно: ракетки, м'ячі, кеглі.

Треба пронести м'яч на ракетці, огинаючи встановлені по прямій лінії кеглі.

Стрибунці

Необхідно: два баскетбольні м'ячі.

Учасники стрибають, затиснувши м'яч колінами, огинають пеньки, повертаються назад.

Допоможи білочці розвісити грибки

Необхідно: дві переносних дошки, два аркуші ватману, фарби, пензлі, баночки з водою.

Кожен учасник, добігши до аркуша паперу, малює один грибочок, передає кисть, як естафетну паличку.

Музична пауза

Виконується показовий виступ хортингістів, танок чи пісня.

Зірви грушу

На поперечинах шведської стінки підвішені груші.

Потрібно забратися по драбинках, зірвати одну грушу, повернутися та з'їсти.

Відгадай загадку, принеси відгадку!

Необхідно: багато різних м'яких або пластмасових іграшок, що зображують тварин.

Напроти кожної команди стіл з іграшками. Добігши до столу, вислухати загадку, відгадати її, знайти потрібну іграшку і принести її команді.

Нагодуй капітана

У місці на пеньку знаходиться смородина (або драже).

Кожен учасник, добігаючи до пенька, ложкою зачерпує смородину (або драже) і пересипає в мисочку, яка знаходиться поруч. Останній учасник – капітан (тато) – з'їдає смородину (або драже).

Естафета «Сороконіжка»

Учасники біжать по черзі, оббігаючи стійку. Коли учасник оббігає команду, за нього чіпляється наступний тощо. Перемагає та команда, яка раніше закінчує естафету.

Естафета «Попади газетою в кошик»

Команда вишиковується в колону, чергуючись хлопчик дівчинка.

1 етап: пробігти по лавці;

2 етап: пролізти через тунель;

3 етап: гравець зминає газету двома руками до отримання кульки і робить кидок у кошик. Якщо гравець не влучив у кошик, він оббігає його.

4 етап: гравець повертається і передає естафету наступному.

Естафета «Попелюшка»

Кожна команда ділиться на дві, які стають одна проти одної. Перша – «Злі мачухи», друга – «Попелюшка».

«Мачуха» бере відро в руки і біжить вперед, на середній лінії висипає кубики з відра і передає відро учасникові з другої половини, «Попелюшку».

«Попелюшка» повинна зібрати «сміття» у відро і віддати «мачусі».

Крізь вушко голки

Перший учасник біжить до обруча, просмикує його через себе, залишає обруч на лінії, біжить до стійки, оббігає її, знову просмикує обруч і передає естафету торканням руки.

Перемагає команда, яка першою поміняється місцями.

9.6.4. Спортивна година: «Веселі старту з м'ячами і надувними кулями»

У веселих стартах беруть участь 4 команди (дитячі гуртки хортингу) по 5 чоловік. За перемогу в естафеті нараховується – 3 очки, за поразку – 1 очко, нічия – 2 очки кожній команді. Журі оголошує результати після кожного змагання і виставляє їх в таблицю.

Мета:

1. Залучати дітей до здорового способу життя.

2. Розвивати спритність, увагу, пам'ять, мислення, координацію рухів, рухливість.

3. Прищеплювати любов до хортингу, інших видів спорту, розвивати спортивний інтерес, виховувати почуття колективізму і дружніх відносин.

«Тільки разом»

Команда ділиться на пари. Треба пронести м'яч до кеглі і назад, затиснувши його між головами двох гравців. Взятися за руки. Останній гравець несе м'яч на витягнутій руці.

«Пінгвіни»

За сигналом ведучого учасники повинні по черзі пронести м'яч до кеглі і назад, затиснувши його між ногами.

«Офіціант»

За сигналом ведучого учасники естафети повинні пронести повітряну кулю на підносі до кеглі і назад, передавши його наступному гравцеві.

«Тихіше їдеш, далі будеш»

За сигналом учасник повинен бити по повітряній кульці так, щоб він летів вперед. Таким способом треба пройти певну відстань і передати кульку іншому гравцеві.

«Естафета з маленьким м'ячиком»

Учасники команд стають в одну лінію і передають м'ячик один одному підборіддями від першого гравця до останнього і назад, не допомагаючи руками.

«Хто швидше»

Кожній команді дають по два м'ячі. Зал поділяється на дві половини. Посеред залу ставиться куб, який необхідно за допомогою м'ячів перегнати на бік противника. Очко присуджується команді, яка пересуває куб на бік противника.

«Крокодильчики»

П'ять учасників команд шикуються один за одним. Між ними затиснуті м'ячі, які можна тримати грудьми і спиною, але не руками. Треба якомога швидше «доповзти» до кеглі і назад.

«Волейбол»

Мотузку натягують на висоті 1,5 метра. М'ячем служать дві повітряні кульки, пов'язані разом. У кожну кульку додати кілька крапель води, що робить їх трохи важче. По обидва боки мотузки розташовуються команди. Завдання – відбивати «м'яч» на бік противника і не дати йому впасти на своєму майданчику.

«Мотузочка під ногами»

Гравці команд шикуються парами один за одним на відстані 50 см. У першій парі скакалка. За сигналом вони біжать до своєї стійки, оббігають її, добігши назад до своєї колони, натягують скакалку і проводять її під ногами всіх, хто стоїть у колоні. Учасники перестрибують через скакалку. Після цього перші передають скакалку другій парі і стають в кінець колони.

«Лижі»

Командам вручають по парі дитячих лиж. За сигналом ведучого перші номери надягають лижі і йдуть до кеглі і назад, передаючи лижі наступному гравцеві.

«Рибалка»

Всім учасникам дають вудки. На мотузці прив'язані цукерки. Вудку потрібно взяти двома руками за спиною, а цукерку-рибку зловити ротом.

«Хокей»

Ворота позначають кеглями. Для гри необхідні чотири ключки й чотири маленькі м'ячики. Завдання: забити м'ячик у ворота противника і в той же час захищати свої.

Підведення підсумків. Нагородження переможців дипломами та всіх учасників цукерками.

9.6.5. Навчально-виховна година на тему: «Культура здорового способу життя» (заняття-змагання)

Мета:

1. Навчити дітей бути здоровими тілом і душею.
 2. Прагнути зберегти своє здоров'я, застосовуючи знання та вміння в згоді з законами природи, законами буття.
 3. Формувати звичку до здорового способу життя.
- Створюються п'ять команд.

I тур.

Тема перша: «Культура поведінки»

1 питання. Вашій увазі пропонуються слова, якими ми користуємося на початку розмови при зустрічі:

- Пока.
- Бажаю здоров'я.
- Здорово.
- Привіт.
- Хелло.
- Доброго дня.

Завдання: Які слова доречні в розмові вихованця гуртка хортингу з незнайомою дорослою людиною?

(Відповідь: 6)

2 питання. Ви телефонуєте і хочете покликати подругу чи друга. Виберіть найбільш ввічливу форму вираження свого прохання і дайте варіант відповіді.

- Покличте Олену.

- Доброго дня, покличте, будь ласка, Олену.
- Доброго дня, покличте, Олену.
- Доброго дня, вибачте, будь ласка, Олена вдома?

(Відповідь: 4)

3 питання: *Ви спізналися на урок у школі і хочете увійти в клас. Ваш варіант найбільш ввічливого вираження прохання.*

- Можна увійти?
- Я увійду?
- Вибачте, можна увійти?

(Відповідь: 3)

4 питання: *Ви їдете в автобусі і хочете проbrатися до виходу. Які слова вимовляєте при цьому?*

- Пропустіть мене, я виходжу.
- Дозвольте пройти.
- Вибачте, можна пройти?

(Відповідь: 3)

Тема друга: «Людина і навколишній світ»

1 питання: *Живі істоти відрізняються від предметів неживої природи тим, що ...*

- Вони дихають, живляться, приносять потомство, вмирають.
- Вони розмовляють, бігають і стрибають, сміються і плачуть, ростуть, приносять потомство, вмирають.

- Вони пересуваються, ростуть, змінюють навколишню природу, приносять потомство, вмирають.

(Відповідь: 1)

2 питання: *Людина – частина чого?*

- Тваринного світу.
- Природи.
- Рослинного світу.

(Відповідь: 2)

3 питання: *Чим відрізняється людина від тварин?*

- Людина бачить, чує, відчуває.
- Людина змінює навколишню природу.
- Людина мислить, володіє промовою, трудиться.

(Відповідь: 3)

4 питання: *Щоб людина могла мислити, говорити, трудитися, вона має...*

- Бути здоровим.
- Знати свій організм.
- Жити, рости серед людей.

(Відповідь: 3)

Розминка

1. Розтане навіть необачний,
Від слова теплого ... (Я вдячний!).
2. Припинить битись і олень,
Коли почує ... (Добрий день).

А хлопчик та дівчинка ввічливі та розумні кожній людині також кажуть, зустрічаючись... (добрий день).

II тур.

Тема перша: «Культура спілкування»

1 питання: *Всі ви, звичайно, знаєте казку «Три ведмеді». Давайте уявимо собі, що*

Марійка не втекла в ліс, а вступила з ведмедями в розмову.

Завдання: Який варіант розмови вам сподобався найбільше?

- Ведмеді! Я заблукала в лісі, втомилася, допоможіть мені повернутися додому.
- Ведмеді! Я заблукала і потрапила до вас у будинок. Вибачте за турботу і безлад, я вам допоможу все прибрати.

• Ведмеді! Я дуже втомилася. Якщо ведмідь Михайло віднесе мене додому, моя бабуся дасть йому меду і малини.
(Відповідь: 2)

Тема друга: «Людина та її здоров'я»

1 питання. Як називається наука, що вивчає будову тіла людини?

- Фізіологія.
- Екологія.
- Анатомія.

(Відповідь: 3)

2 питання. Навіщо потрібно знати свій організм?

- Щоб зберігати і зміцнювати здоров'я.
- Щоб людина могла мислити, говорити, трудитися.
- Щоб вміло використовувати свої можливості.

(Відповідь: 1,3)

3 питання. У якій сходинці вказані слова, що описують ознаки нездорової людини?

- Сутулий, міцний, незграбний, високий.
- Горбатий, блідий, кволий, низький.
- Стрункий, сильний, спритний, ставний.

(Відповідь: 2)

4 питання. Організм людини складається з органів. У якій сходинці зазначені тільки органи людини?

- Очі, легені, шлунок, шкіра.
- Серце, головний мозок, нирки, кров.
- Печінка, селезінка, вуха, жовч.

(Відповідь: 1)

Розминка

• Хлопчик крикнув перехожому: «Котра година?» Звертаючись до нього він зробив три помилки. Які?
(Вибачте, будь ласка, не змогли б Ви, сказати, котра година?)
• Два хлопчики зіткнулися в дверях і ніяк не можуть розійтися. Хто з них повинен дати дорогу, якщо вік хлопчиків 8 і 10 років?
(Хто ввічливий).

9.6.6. Навчально-виховна година для учнів гуртка хортингу на тему «Правила дорожнього руху»

Мета:

1. Продовжити знайомити дітей з правилами дорожнього руху і безпечної поведінки на вулицях і дорогах.
2. Розвивати пізнавальний інтерес, розширювати кругозір дітей в області знань правил дорожнього руху.
3. Виховувати почуття колективізму, суперництва, формувати практичні навички дітей з деяких правил дорожнього руху.

Примітка: щоб заняття пройшло динамічно й емоційно, група ділиться на чотири команди. Хто більше набирає очок, той переможець.

Командні підсумки підбиваються за сумою балів, набраних кожною командою на всіх станціях. П'ять балів – вищий бал.

Вибирається командир. До початку гри слід заготовити талони. На початку гри командири отримують талони в диспетчерській в порядку черги. Командирам загадуються загадки. Відгадавши їх, вони вибирають вид транспорту, на якому будуть подорожувати.

Станція «Загадки»

Дивовижний вагон!

Посудіть самі: рейки в повітрі, а він тримає їх руками.

(Тролейбус).

Багатолюдний-галасливий!
Під землею гуркоче місто.
Від перону до перону буває людям тісно.
(Метро).

Що за диво – синій будинок!
Дітлахів багато в ньому, носить він взуття з резини, ще й харчується бензином.
(Автобус).

Будинок чудовий – бігунок.
На своїй вісімці ніг, він не сходить із доріг: бігає він стійко по сталевих двох змійках.
(Трамвай).

«Подумай – відгадай!»
Кожна команда відповідає на запитання.
• Що називається вулицею і з яких частин вона складається?
Відповідь: проїжджа частина і тротуар.
• Де потрібно ходити пішоходові?
Відповідь: по тротуару.
• Де повинен рухатися пішохід по замиській дорозі?
Відповідь: по узбіччю, назустріч транспорту.
• Що таке «зебра»?
Відповідь: пішохідний перехід.
• Що таке перехрестя? Назвіть його види.
Відповідь: двосторонній, чотиристоронній.

«Дізнайся знак»

На цій станції учасники команди повинні назвати дорожній знак, запропонований ним і пояснити його зміст. Всі знаки стосуються правил поведінки пішоходів на вулиці.

Гра «Світлофор»

(Перед гравцями встановлюється світлофор). Коли ведучий запалює зелене світло, то хлопці потихеньку починають тупотіти ногами, ніби йдуть. Коли горить жовте світло, то хлопці плескають у долоні. При червоному світлі повинна бути тиша.

Станція «Світлофор»

• Чи можна починати перехід при жовтому сигналі світлофора?
Відповідь: Не можна. Жовтий сигнал забороняє рух пішоходів.
• Як повинен вчинити пішохід, якщо він не закінчив перехід у момент включення жовтого сигналу?
Відповідь: Він повинен встигнути закінчити перехід або зупинитися на островці безпеки.
• Як розташовуються сигнали у вертикальному світлофорі?
Відповідь: Зверху вниз – червоний, жовтий, зелений.
• Чи існують спеціальні світлофори?
Відповідь: Двоколірний світлофор сигналізації має вгорі червоний, а внизу зелений силует пішоходів або написів «Стійте», «Ідіть».

«Червоний – зелений»

За своїм вибором ведучий показує команді червоний або зелений гурток знак. Червоний означає: показати заборонні знаки, зелений – дозволені.

«Найбільш кмітливий»

• Що спільного між дорогою і тротуаром?
Відповідь: дорога та тротуар – це місце для руху.
• У чому відмінність?
Відповідь: дорога – для транспорту, тротуар – для пішоходів.

- Що називають залізничним переїздом?

Відповідь: місце перетину дороги і залізничного транспорту.

- Де слід везти дитячу коляску або санки?

Відповідь: по тротуару, по правій стороні.

Загальне питання: як треба обходити той вид транспорту, на якому ви подорожували?

«Регулювальник»

Регулювальник показує основні дозвільні й заборонні сигнали руху пішохода, а команди відповідно з ними виконують рух.

«Спритний пішохід»

На дошці прикріплюється світлофор. Кожен гравець команди повинен потрапити маленьким м'ячем у круги світлофора з відстані 3-5 метрів. При попаданні м'яча в зелений круг світлофора, учасник проходить по умовній проїжджій частині, в червоний – залишається на місці, в жовтий – кидає ще один раз для потрапляння в червоне або зелене коло. Мета кожної команди – пройти якомога більшу ділянку проїжджої частини.

«Перейди вулицю»

Завдання учасників – перейти вулицю без умовних втрат. Якщо суддя показує червоний колір, потрібно зробити крок назад, зелений – вперед, жовтий – залишитися на місці. Хто помиляється, той вибуває з гри.

9.6.7. Розвага з дітьми середньої групи гуртка хортингу в дитячому садку та їх батьками «Ігри, які лікують» (практикум)

Мета: гармонізація дитячо-батьківських відносин засобами оздоровчого хортингу.

Завдання:

1. Здійснювати профілактику порушень постави, адаптацію дихання і організму в цілому до фізичного навантаження за допомогою спільного тренування; здійснювати підвищення тону.

2. Розвивати творчу, пізнавальну активність, ініціативу, розширювати кругозір.

3. Виховувати вміння емоційно виражати себе в русі.

Учасники: діти та їх батьки.

Посібники: стрічки червоного і синього кольорів за кількістю дітей, малі ворота – 2 шт, повітряна кулька – 3 шт, пластиковий стакан і соломинки – кожній парі батька з дитиною, 10 м'ячів середнього розміру, 8 гумових килимків, 2 тенісних кульки, 2 маленьких стільця або обруча.

Попередня робота: створення «запрошень» для батьків.

Хід розваги

Ведучий – тренер гуртка хортингу: Ласкаво просимо, гості дорогі!
Веселощів вам і радості бажаємо,
Давно ми вас чекаємо-чекаємо,
Свято без вас не починаємо!

Сьогодні ваші батьки прийшли з запрошеннями.

А вам, хлопці необхідно отримати «перепустку». Для цього, проповзть під воротами, не зачіпаючи їх, підстрибніть і дістаньте собі одну стрічку, що висить на мотузці.

Ігрова вправа «Дострибни до стрічки»

Ведучий: А тепер за допомогою цих «перепусток» розділіться на дві команди. Праворуч сідайте батьки з дітьми, у яких стрічки червоного кольору, ліворуч – синього кольору.

Отже, починаємо ігри, що лікують, та оголошуємо змагання для дітей та їх батьків!

Перша серія ігор при хворобах дихальної системи: риніт, ринофарингіт, гайморит, хронічний бронхіт, аденоїди

1. «Король вітрів» – беруть участь батьки.

Ведуча: Зібралися якось вітри з різних кінців світу і вирішили обрати найсильнішого. Влаштували змагання – який вітер дме сильніше за всіх?

Запрошуються по дві пари батьків. Вони дмуть на повітряну кульку. Чия кулька відлетить вище, той і переміг. Кожній парі дається по три спроби.

2. «Булькання» – беруть участь діти.

Пропонується склянка, наповнена на 1/3 водою, соломинка. Треба глибоко вдихнути через ніс і зробити глибокий довгий видих через трубочку, щоб вийшов довгий звук, що булькає (можна використовувати показ батьків).

3. «Запасливі хом'ячки» – беруть участь батьки.

Ведуча: Хом'ячки носять запаси в щічках. Потрібно перенести через «болото» зерно. Для цього необхідно від стільця до стільця, крокуючи по листках паперу, подолати «болото» і перенести «м'ячики» на іншу сторону.

Від кожної команди запрошуються по п'ять батьків. Вони беруть м'яч, надувають щоки і переносять м'яч на стілець, лясають себе по щоках і повертаються також по «купинах» назад.

4. «Кулька лопнула» – беруть участь діти.

Ведучий: Потрібно глибоко вдихнути повітря носом, видути його в уявну кульку через рот «Ф – Ф – Ф». Потім кулька лопається і з неї виходить повітря «Ш – Ш – Ш».

Друга серія ігор при загальних бронхолегеневих захворюваннях

1. «Вперед швидше йди, тільки не біжи» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: За сигналом свистка потрібно якомога швидше досягти фінішу. Але втекти не можна: дозволено тільки перекинутися з боку на бік, ходити на колінах, навпочіпки тощо. Досягнувши фінішу, спокійно повернутися назад.

Від кожної команди запрошуються по три дитини з батьками, які виконують завдання по черзі.

2. «Журавлі і жаби» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: «Журавлі» – батьки стоять на одній нозі, ловлять «жаб» – дітей, що тікають рачки в «болото». У «болоті» вони і рятуються.

Третя серія ігор для профілактики порушень постави і плоскостопості (практикум)

1. «Маленький гімнаст» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: Батьки сідають навпочіпки, міцно зчіплюють дані руки, притискаючи їх до свого тіла. Іншими руками беруть за руки дитини, яка стає однією ногою на руку мамі, а іншою – на руку тата. Батьки повільно встають до рівня пояса, після чого починають повільно ходити. Тримаячись, діти продовжують стояти, зберігаючи правильну поставу. Поступово крок прискорюється.

2. «Гойдалки – каруселі» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: Батьки піднімають дитину в положенні лежачи на спині до рівня свого пояса. Один тримає дитину під пахви, інший – за обидві ноги і розгойдують її в випрямленому положенні. Потім один з дорослих продовжує тримати дитину під пахви (інший відпускає) і крутиться разом з ним вправо і вліво.

3. «Полетів літак» – беруть участь діти та батьки.

Ведучий: Дитина розбігається і вдається в обійми батька, який підхоплює її під пахви, піднімає, робить кілька кіл і ставить її на землю. При кожному наступному «польоті» батько збільшує відстань розбігу.

Педагог гуртка хортингу: Займатися фізкультурою корисно, а веселою фізкультурою – подвійна користь. Адже кожна хвилинка занять спортом продовжує життя людини на одну годину, а веселим – на дві, і навіть три години.

Рухлива гра «Йшла коза по лісу» – беруть участь діти та батьки.

Йшла коза по двору, по двору, по двору.

Підійшла до забору, забору, забору.

Давай коза, пострибаємо, пострибаємо, пострибаємо,

І ніжками подригаємо, подригаємо, подригаємо,

Ручками поплескаємо, поплескаємо, поплескаємо,

Ніжками потупаємо, потупаємо, потупаємо,

Хвостиком помахав, помахав, помахав,

Весело потанцюємо, потанцюємо, потанцюємо!

Діти і батьки виконують дії відповідно з текстом.

Ведучий: З нами радість і сміх!
Нам живеться краще за всіх,
Тому що з нами – сміх!
З ним ніде не розлучаємося,
Де б ми не були – посміхаємося.

Р.С. Вам, батьки, дається домашнє завдання: зробити забавну лікувальну іграшку «Вітерець у пляшці» (показ дитячого нестандартного фізкультурного обладнання) і принести в групу для розвитку у дітей життєвої ємності легень.

9.6.8. Сценарій жартівливого спортивно-виховного свята гуртка хортингу на тему: «Хортинг проти шкідливих звичок» для студентської молоді

Беруть участь 4 команди по 10 чоловік у кожній. Учасники – студенти навчального закладу та їхні батьки, допущені до змагання лікарем. Склад команди: 6 студентів + 4 батьки. Змагання обслуговує суддівське журі.

Місце проведення: спортивний зал.

Рекомендований регламент: відбіркові, фінальні тури.

Оснащення: нестандартне обладнання, іграшки, спортивний інвентар, технічні засоби для навчання.

Мета:

Сприяти формуванню у студентів потреби у здоровому способі життя, виробити вміння психологічно протидіяти вживанню психоактивних речовин і привернути увагу студентів до проблем боротьби з наркоманією, курінням і алкоголізмом.

Завдання:

- а) загальноосвітня: ознайомити учнів з проведенням олімпійських ігор інших змагань;
- б) виховна: виховувати почуття колективізму (здружити, згуртувати студентів та батьків у спільній спортивній боротьбі);
- в) розвивальна: розвивати у студентів творчі здібності, увагу, логічне мислення.
- г) практичні: сприяти накопиченню рухового досвіду; вчити володіти захисними силами організму; формувати навички здорового способу життя, активного відпочинку та дозвілля; виявити команду-переможницю.

I. УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ

Звучать фанфари. Виходять ведучі.

І ВЕДУЧИЙ: Доброго дня! Люди часто говорять один одному при зустрічі це хороше, добре слово. Вони бажають один одному здоров'я. Ось і я звертаюся до вас – доброго дня, дорогі учасники, гості, вболівальники.

А ви знаєте, що дорожче всього на світі? Звичайно, це – життя, здоров'я. Ще стародавні запорозькі козаки говорили:

- Здоров'я дорожче багатства.
- Здоров'я не купиш.
- Було б здоров'я, і щастя знайдеш.

Українці споконвіку були здоровими, міцними, що допомагало їм переносити всі негаразди і труднощі. Українські козаки завжди були сильними. Але силу кожна людина визначає по-своєму. Для когось сильні люди – це ті, які відкрили гармонію в собі. Для когось – це чесні і благородні люди, здатні прийти на допомогу іншим. Але сильна людина – ще й та, у якої є сила управляти собою.

«Алкоголь», «куріння», «наркоманія» – ці слова, як ні скорботно, відомі кожному дорослому, підлітку і навіть дитині. Алкоголь і куріння людство знає давно. Але останнім часом серед молоді з'являється все більше і більше залежних від алкоголю і наркотиків. Дуже часто люди не усвідомлюють, яку шкоду вживання цих речовин може завдати їхньому здоров'ю.

Ми, організатори жартівливого спортивного свята «Хортинг проти шкідливих звичок», хочемо, щоб ви були розвиненими у фізичному і духовному відношенні, цілеспрямованими і життєрадісними людьми.

До зали урочисто вносять символічний олімпійський вогонь, і чотири студенти також під музичний супровід виносять державний прапор України і прапор хортингу.

Команда: «Струнко!». Звучить Державний гімн України. Одночасно на флагштоку піднімається прапор України, прапор національного виду спорту України – хортингу. Прапора піднімають кращі спортсмени з хортингу навчального закладу.

Команда: «Вільно!».

2 ВЕДУЧИЙ:

«Сьогодні в закладі йде свято,
Чудовий, радісний, святковий день,
І вітер затих, бешкетник і пустун,
І хмари відкрили небесну далину».

Спортивна пара хортингу виконує показовий виступ. З привітанням виступає директор навчального закладу.

1 ВЕДУЧИЙ:

«Недаремно наш заклад гарнішає,
Бажає вам гараздів всіляких.
І нехай палають на землі спортивні битви,
Спортивні – і більше ніяких».

Ведучі представляють присутніх гостей і дають їм слово. Короткі виступи гостей.

А зараз давайте познайомимося з журі та командами. (Представлення членів журі і команди).

Пропонуємо вам суддів наших змагань:

1. Заступник директора з навчально-виховної роботи.

2. Тренер з хортингу.

3. Викладачі фізичної культури.

Капітани команд здають рапорт: «Товариш головний суддя! Команда (хором). До жартівливих спортивних змагань готова (хором)! Наш девіз (хором)! ».

КОМАНДА: «Невідкладна допомога»

ДЕВІЗ:

Ми – за здоров'я, ми – за щастя,
Ми – проти болю і нещастя!
За тверезий розум, за радість життя,
За дитинство, юність, та за майбуття!

КОМАНДА: «МОЛОДЬ ХХІ СТОЛІТТЯ»

ДЕВІЗ:

Ми – молодь двадцять першого століття,
У наших руках доля людини.

Ми – здорове покоління нашої країни!

КОМАНДА: «ЖЕСТЬ»

ДЕВІЗ:

Жити не курити, жити не колотися.
Коліс не ковтати, з цим треба боротися.
Ми здоров'я вибираємо,
Чого і вам бажаємо.

Учасники в складах команд розсідаються на свої лавки.

2 ВЕДУЧИЙ:

«І над кипінням урочистого параду, запрошуєм на наш спортивний карнавал».

Показові виступи хортингістів.

1 ВЕДУЧИЙ: Здоров'я – це безцінний дар, який дала людині природа. Чи знаєте ви, що 45 % здоров'я закладено в нас генетично, 5 % дає медицина, а 50 % залежить від нас самих, від нашого способу життя. Тому без здоров'я дуже важко зробити життя цікавим і щасливим. І часто ми, розтрачуючи цей дар даремно, забуваємо, що втратити здоров'я легко, а от повернути його дуже і дуже важко.

Краще бути активним і здоровим, ніж пасивним і хворим! Краще йти по життю зі світлою посмішкою, ніж з гримасою болю. Навички здорового способу життя настільки ж необхідні, як повітря, вода, їжа!

II. Проведення естафети

2 ВЕДУЧИЙ: Сьогодні ми пропонуємо вам альтернативу – заняття спортом.

1 ВЕДУЧИЙ: Як ми вже сказали, наше свято «жартівливе», тому студенти всіх команд будуть змагатися в деяких цікавих розрядах змагань. Отже, команди для участі в змаганні вишикуватися!

ШИКУВАННЯ КОМАНД

1 естафета «САДІННЯ картоплі»

Ролі тут розподіляються так. Учасники 1–5: гравець біжить (з картоплею) до козуба; добігши до позначки, кладе картоплю в козуб; назад повертається бігом. Учасники 6–10: гравець біжить до козуба; забирає картоплю. Виграє команда, що виконала завдання першою і що не втратила жодної картоплі.

Призначення (методичне обґрунтування): розвиток спритності.

2 естафета «Складання слова «ХОРТИНГ»

Учасник біжить до позначки, бере букву (букви лежать перевернутими вроздріб) і вдається назад. Кожній команді на фініші потрібно скласти слово «ХОРТИНГ».

Розвиток спритності та кмітливості.

3 естафета «ТУНЕЛЬ»

Учасники команд стоять один за одним, широко розставивши ноги, утворюючи «тунель». Кожен, починаючи з першого номера, повинен послати два м'ячі в тунель, а останній учасник, піймавши два м'ячі, біжить на місце першого і т. д.

Розвиток спритності, вміння працювати з м'ячем в групі.

4 естафета «Одногорбий верблюд»

Спробуйте хоч ненадовго побути одногорбими верблюдами. Для цього вам треба скріпити руки за спиною, покласти туди м'яч, вийде горб. У напівзігнутому стані добігти до позначки і повернутися назад, передавши м'яч наступному, хто швидше?

Розвиток координації, спритності та вміння працювати з м'ячем.

Показові виступи групи хортингістів.

КОНКУРС КАПІТАНІВ

1 ВЕДУЧИЙ: Цінується в Україні козацька забава «Перетягування линви». І цю забаву ми надамо капітанам. Але сьогодні перетягувати линву ви будете не зовсім звичайно. Став, спиною один до одного, ви повинні протягнути мотузку між ніг, і в таких умовах потрібно перетягнути суперника за межу.

2 ВЕДУЧИЙ:

Оголошуємо танцювальну перерву. Танцювальна композиція у виконанні колективу «Веснянка» під керівництвом Віктора Засядька (назва та ім'я умовні).

5 естафета «ЮНИЙ ХОКЕЇСТ»

Учасник з ключкою в руках виконує ведення шайби, обводячи три стійки. Повертаючись здійснює ведення шайби по прямій. Передає естафету наступному гравцеві.

6 естафета «КЕНГУРУ»

Сидячи на фітбольному м'ячі з ручкою, кожен учасник по черзі стрибає до стійки, назад біжить з м'ячем у руках. Передає естафету наступному гравцеві.

Розвиток рухових навичок, вміння зберігати рівновагу, утримувати в русі предмет великого розміру.

7 естафета «МАТЕМАТИЧНА ЕСТАФЕТА»

На стійці для кожної команди прикріплений аркуш паперу з 10 прикладами на додавання, віднімання, множення, ділення. Учасник добігає до стійки, вирішує один з прикладів і повертається. Всі приклади повинні бути вирішені правильно. За кожну неправильну відповідь віднімається 1 бал.

Розвиток рухових навичок у поєднанні з формуванням математичних навичок.

8 естафета «Баба-Яга»

Зараз кожен з вас побуде недовго Бабою-Ягою. Ступу вам замінить калоша, а мітлу віник. Ви повинні поставити одну ногу в ступу, взяти в руку мітлу і «летіти» до позначки і назад, обов'язково розмахуючи мітлою.

Розвиток координаційних здібностей.

1 ВЕДУЧИЙ:

«Ми йдемо на тренування.

Спорт, ми знаємо – це труд.

Силу, сміливість і вправність

Тренування нам дадуть».

Показові естрадні номери (під керівництвом викладача-організатора).

Організатори проводять конкурси з уболівальниками

1 конкурс «ДИХАЙТЕ – НЕ ДИХАЙТЕ»

2 ВЕДУЧИЙ: викликається по одному учаснику від кожної команди. Завдання гравців – надути по 3 повітряних кульки. Команди допомагають своєму гравцеві зав'язати кульки. Хто швидше впорається із завданням, той принесе команді 2 бали, решта гравців – 1 бал.

2 конкурс «Нагодуй друга»

1 ВЕДУЧИЙ: А наступний наш конкурс для молодих і сильних людей, що люблять здорову їжу.

Ведучий викликає по 2 людини від кожної команди. Їх завдання пов'язати один одному слинявчики, погодувати один одного йогуртом, витираючи обличчя. Гравці, що впоралися із завданням швидше за своїх суперників, принесуть команді 2 бали.

3 конкурс «СМАЧНА ЕСТАФЕТА»

2 ВЕДУЧИЙ: запрошує по 4 особи від кожної команди. Кожен гравець повинен зробити наступне: взяти одноразову склянку, добігти до протилежного краю майданчика, відкрити пляшку з газованою водою (компотом, соком), налити вміст у склянку, випити, заїсти фруктами, повернутися, передати естафету наступному гравцеві.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

Шукування учасників. Підведення підсумків змагань.

За місце, зайняте за результатами виступів у кожному виді програми, команди отримують: І місце – 3 очки, ІІ місце – 2 очки, ІІІ місце – 1 очко.

Додатково оцінюються: зовнішній вигляд команд та фахівців (форма і емблема), здача рапорту (правила оцінювання ті ж), а також оригінальність, творчість команди (тут команда може заслужити 1 преміальне очко).

Штрафні бали можуть нараховуватися за порушення правил змагань (наприклад, за помилку, допущену при оббіганні фінішної стійки).

1 ВЕДУЧИЙ: Змагання закінчилися, і поки судді підбивають підсумки, вашій увазі пропонуємо виступ колективу гуртка «Хортинг» під керівництвом майстра спорту України з хортингу Петра Вікторовича Сидоренка (звання та ім'я умовні).

2 ВЕДУЧИЙ: Ми дякуємо всім командам за номери. Слово суддям змагань.

Виступ суддів, підведення підсумків жартівливого спортивного свята, нагородження команд. Переможці змагань нагороджуються пам'ятними призами та дипломами відповідних ступенів.

1 ВЕДУЧИЙ: Кожен з нас може зробити свій вибір. Але незаперечна істина в тому, що наркотики – це зло! А зло не приходить до нас у відвертому образі зла – воно маскується під добро. Ніхто не запропонує підліткові: «Стань наркоманом!» Йому скажуть: «Спробуй разок!»

2 ВЕДУЧИЙ: Хай будуть всі здорові на землі.

Ми скажемо шкідливим звичкам «ні!»

Давайте кинемо всі пачки сигарет!

І фізкультурою займемось залюбки!

1 ВЕДУЧИЙ: Кожен вибирає для себе.

Вибираю теж і я, не шкодую:

«НІ!» – Наркотикам, а життю – «ТАК!»

Ось що вибираю я!

2 ВЕДУЧИЙ: Нікотин, алкоголь, наркотики

Це вам не антибіотики.

За здоров'я, спілкування, спорт

Виступає наш дружний народ.

Бажаю вам здоров'я! Це – щастя!

Бути здоровим – означає жити.

РАЗОМ: ЗРОБИ СВІЙ ВИБІР!

Викидають транспарант, на якому гасло хортингу «ХОРТИНГ – СИЛА І ЧЕСТЬ!».

9.6.9. Сценарій спортивного свята гуртка хортингу, присвяченого Дню захисника Вітчизни для дітей середнього шкільного віку

Мета:

– формування і розвиток в учнів громадянської позиції, гордості за свою Батьківщину засобами хортингу.

Завдання:

- активізація патріотичної та спортивно-масової роботи серед вихованців гуртка;
- виховання почуття товариства, формування особистісних якостей (взаємовиручки, дружби, згуртованості);

- формування у вихованців життєвих цінностей і переконань;
- прищеплення дітям почуття необхідності захищати свою країну.

Керівництво та суддівство:

Загальне керівництво проведенням свята здійснюється адміністрацією навчального закладу. Відповідальні за організацію та проведення свята тренери гуртка з хортингу.

Учасники змагань:

До участі у змаганнях допускаються команди скомплектовані з юнаків одного класу, які навчаються у 5–9 класів, є вихованцями гуртка хортингу та допущених лікарем.

Склад команди: 8 осіб (можна робити заміни по ходу змагань).

Дівчата – вболівальники.

Програма свята: (складається окремий додаток 1)

Урочисте відкриття. Змагання. Вітальний концерт (5–6 номерів, підготовлених показовою групою гуртка хортингу, дівчатками даних класів). Підведення підсумків та нагородження переможців і призерів.

Нагородження переможців:

У естафетах за:

I місце – 6 балів;

II місце – 4 бали;

III місце – 3 бали;

IV місце – 2 бали;

V місце – 1 бал.

Виграє команда, що набрала найбільшу суму балів.

Команди переможці та призери нагороджуються дипломами різних ступенів.

Фінансування:

Витрати з проведення змагань та нагородження учасників за рахунок адміністрації навчального закладу.

Сценарій свята

Звучать позивні параду (Команди готові до параду).

Під спортивний марш хортингу учасники свята входять до зали. Учасники – команди класів, очолювані капітанами. Кожна команда з своєю емблемою. Шикуються в одну колону. Вболівальники і глядачі заздалегідь займають відведені їм місця.

Ведучий 1: Добрий день! Сьогодні у нас свято, присвячене Дню захисника Вітчизни. Це свято тих, хто може підставити плече один одному, хто здатний поділитися останнім і подолати всі негаразди і труднощі. Це свято справжніх чоловіків, а також всіх хлопчиків – майбутніх захисників Вітчизни.

Ведучий 2: Захисник Вітчизни! Як гордо звучать ці слова! Захист Вітчизни – обов'язок кожного громадянина, почесний обов'язок кожного чоловіка.

Чотири хлопця – які беруть участь у змаганні, читають вірші (заздалегідь підібрані).

Ведучий 1: Вітчизна – це наша країна, наша Батьківщина. Захищати свою Батьківщину дуже велика відповідальність. Хлопці! Ви несете на своїх плечах майбутнє.

Тренер гуртка хортинг: Парад, рівняйся! «Парад, на прапор України – струнко!» – Звучить гімн України. «Парад, вільно!»

Ведучий 2: А зараз дорогі наші гості – вболівальники та учасники змагань! Дозвольте вам представити вельмишановне журі (зачитується список журі).

Ведучий 1. Ми попросили їх взяти участь у нашому святі в якості головних спортивних суддів і запрошуємо їх зайняти місця за суддівським столом.

Ведучий 2: Після кожного етапу змагання журі буде підраховувати бали, і давати інформацію про хід конкурсу. Після останнього етапу журі оголосить остаточні результати.

Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість балів за сумою всіх конкурсів. Не забули ми і про вболівальників, і заснували приз для найкращої групи підтримки. Бажаємо учасникам змагання успіхів!

Ведучий 1: Перед початком нашого змагання ми хочемо звернути увагу на наші правила. Змагаємося не заради користі, а заради задоволення свого, та інших. Граємо чесно! Прикро, коли програєш, але все одно, не гнівайся. Будь стійким. Не сумуй при невдачах і не зловтішається. Якщо виграв – радій, але не зазнавайся. Не дорікай партнера за промахи, але постарайся поправити біду своїми успіхами. Зберігай спокій незалежно від результату гри.

Ведучий 2: Отже, команди готові, і ми починаємо змагання!

1-й КОНКУРС «ПРЕЗЕНТАЦІЯ КОМАНД»

Тренер хортингу: Наш конкурс починається. У ньому беруть участь п'ять команд. Конкурс оцінюється за п'ятибальною шкалою.

Журі підводить підсумки.

Команди дружно називають назву команди і девіз, представляють емблему. Журі оцінює: назва – максимально 5 очок, девіз – максимально 5 очок, емблема – максимально 5 очок.

Ведучий 2: Молодці! Всі учасники впоралися із завданням на відмінно! Так тримати!

Ведучий 1: Настав час спортивних змагань. Хто швидше подолає всі перешкоди ми дізнаємося прямо зараз. Команди готуються на старт!

Тренер з хортингу: 2-й КОНКУРС «Біг з естафетної паличкою»

Перший учасник з паличкою в руці оббігає стійку (15 м від старту), повертається до своєї команди, яка стоїть за лінією старту в колоні по одному, передає паличку наступному учаснику і т. д. Перемагає команда, що закінчила першою.

Тренер з хортингу: 3-й КОНКУРС «Один за всіх і всі за одного»

Команда ділиться на дві, які шикуються навпроти одна одної. У 1-го гравця в руках м'яч. За сигналом він біжить, пролазить в обруч. Добігши до зустрічної колони, передає м'яч тому, хто стоїть попереду, той, отримавши м'яч, передає його над головою наступному гравцеві і так до кінця колони. Останній, отримавши м'яч, біжить, пролазить у обручі і повторює завдання до зміни командами місць.

Ведучий 2: А зараз ми проведемо конкурс з уболівальниками. Дізнаємося, яку команду більше підтримують наші глядачі. Я буду називати команду, а її уболівальники всіляко підтримуватимуть її.

Тренер з хортингу: Оголошується 4-й КОНКУРС «Болото»

Капітан отримує 2 обручі. За сигналом починає переправлятися на другий «берег», перекладаючи обручі перед собою і переступаючи з одного в інший. Доходячи, таким чином, до стійки бере обидва обруча в руку, повертається назад бігом, тримаючи обручі в руці. Наступний член команди продовжує естафету, коли попередній перетне лінію фінішу. Перемагає та команда, яка фінішує першою.

Тренер з хортингу: 5-й КОНКУРС «Снайпери»

Команда по черзі виконує удар по воротах футбольним м'ячем. У кожного учасника одна спроба. Пробивають м'яч з відстані 5 м. Кожне попадання приносить команді очко. Перемагає команда, що набрала в сумі влучень найбільшу кількість разів.

МУЗИЧНА ПАУЗА.

Ведучий: Зараз для вас музичний подарунок. (ВИСТУП)

Тренер з хортингу: 6-й КОНКУРС «Мінування полів»

Учасники команди стоять навпроти один одного. За сигналом перший біжить і розкладає м'ячі (2 шт) по обручах (2 обручі). Добігши до протилежної сторони, дотиком руки передає естафету тому, хто стоїть попереду, і йде в кінець колони. Той, хто прийняв естафету, біжить, збирає м'ячі та добігши до протилежної сторони, передає їх. Естафета закінчена, коли учасники поміняються місцями.

Тренер з хортингу: 7-й КОНКУРС «Передача снарядів»

Команди (чергуючись тато, дитина) стоять на відстані 1 м один від одного. З одного боку м'ячі складені в обруч (4–5 різних за розміром і вагою). За сигналом перші гравці починають

передавати м'ячі по ланцюжку один одному. Останній складає м'ячі в іншій обруч з іншого кінця. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету. Якщо м'яч викотився, то потрібно м'яч наздогнати і обов'язково його покласти в обруч.

Тренер з хортингу: 8-й КОНКУРС «Переправа»

Команди вишукувані в колони по одному перед стартовою лінією (на «березі»), в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом на пояс одягають обруч два перші гравця і швидко перебігають на протилежний бік майданчика – дистанція до 15 м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий – не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному «березі», а «переправу» робить третій номер і т. д. Перемагає та команда, яка фінішує першою.

Тренер з хортингу: 9-й КОНКУРС «Передати пакет командир»

Ведучий 1: Перебуваючи в дали від рідних місць, солдати нудьгують по рідному дому, згадують своїх батьків. Пишуть листи і відправляють відео ролики.

Ведучий 2: А зараз давайте подивимось, чи зможете ви зібрати картинки з тих шматочків, які ви отримали. І дізнаємось, що на них зображено. (Кожна команда збирає свої картинки, на яких зображена військова техніка).

Тренер хортингу: 10-й останній КОНКУРС «Розшифруй слово»

Учасникам пропонується скласти з букв слово «Захисник» (слово команди не знають). Команди стоять у колоні. Стартує учасник. Добігаючи до вказаного місця, де лежать літери, бере одну, біжить до команди, передає естафету, викладає. Тато біжить за другою буквою, повертається, викладає, і т. д. Коли всі букви будуть на місці потрібно викласти слово «Захисник». Виграє та команда, яка першою складе слово і капітан підніме руку.

Журі оголошує підсумки останньої естафети.

Ведучий 1: Ми підійшли з вами до фінішу. І поки журі підбиває підсумки у нас музична пауза (показові номери, підготовлені дівчатками гуртка хортингу).

Парад учасників змагань:

Для оголошення результатів команди шикуються таким чином: у колони в своїх командах.

Ведучий 1: Останній вид змагань ми завершили і зараз підсумок всіх наших змагань. Нехай судді доведуть до нас, хто переміг.

Для підбиття підсумків слово надається журі.

Голова журі: Молодці, хлопці, ви чудово впоралися з усіма завданнями, показали, що ви сильні, спритні, умілі, що зможете служити в Збройних Силах України і станете гідними захисниками нашої Батьківщини, яку будите берегти і любити.

Під звуки спортивного маршу всі команди урочисто проходять по залу, а глядачі їх вітають.

Ведучий 2: Свято веселе вдалося на славу, я думаю, всім воно припало до вподоби. Слава майбутнім захисникам Вітчизни!

9.6.10. Сценарій спортивно-музичного свята для дівчат гуртка хортингу до 8-го березня «ВИ – богині-чарівниці!»

Всі проходять в спортивний зал. Програму ведуть ведучі.

Ведучий: Добрий вечір! Запрошую вас провести з нами свято присвячене дню 8 Березня! Сьогодні ми проведемо спортивно-музичне свято, яке називається «ВИ – богині-чарівниці!». І запросили ми сьогодні дивного гостя, ім'я якого ви самі назвете після нашого бліц-інтерв'ю з ним.

Ведучий: Легенда свідчить, що ви створені з ребра Адама. Голос: Так.

Ведучий: Кажуть, що від вас відбулися всі люди на землі. Голос: Так.

Ведучий: Чи правда, що ви охоронці домашнього вогнища? Голос: Так.

Ведучий: Кажуть, що ви прекрасний актор, здатний до найнеймовірніших перевтілень Голос: Так.

Ведучий: Чи правда, що ви можете одним тільки поглядом вознести чоловіка до висот блаженства і повалити його в безодню? Голос: Так.

Ведучий: Чи вірне твердження, що ви – найбільша таємниця, ключ до якої шукають всі чоловіки, але дано знайти не всім? Голос: Так.

Ведучий: Хто із залу може назвати ім'я нашої героїні? Діти: Жінка.

Ведучий: Так, ви праві. Це – Її Величність жінка, а точніше жінки, тому, що про кожну з них можна сказати словами: Жінка! Дивне створіння! Созвуччя розуму, любові, чарівності, веселощів, мудрості, турботи, доброти, лукавства, ніжності, тепла і краси. Жінка! Ви кожна – Богиня! З народження в кожного є щось від вас. Весь цей світ від давнини до нині зберігаєте ви, і залежить він від вас.

Ведучий: А зараз учень 1-А класу Вітя Степаненко прочитає нам вірш-посвяту «Жінці». (Ім'я умовне).

Звучить вірш.

Ведучий: Які гарні наші жінки! Скільки творів мистецтва, віршів, пісень і великих відкриттів створено і зроблено заради них, в ім'я них! Спробуємо сьогодні зробити ще один крок і трохи відкрити завісу таємниці жінок. З чого ж ми почнемо? З імені. Подивимося, як пов'язане ім'я жінки з її характером, з долею. Але, жіночих імен дуже багато і в рамках нашого вечора неможливо розповісти про всі. Тому ми приносимо свої вибачення тим дамам, чий імена не прозвучать. І так почнемо:

Тетяна «упорядниця, засновниця». Емоційна, вміє постояти за себе, принципова. Танці – слабкість багатьох Тетян. Добре справляється з будь-якою роботою. Серед усіх Тетян найспокійніша – яка по батькові Михайлівна.

Надія – надія. Надійка емоційна, зайво вперта, життєрадісна. Надія зовні приваблива, володіє хорошими здібностями, частіше схильна до гуманітарних професій. У роботі вона сумлінна, активна, надійна. Вона дуже емоційна. Дуже горда і внутрішньо незалежна, завжди і всім намагається довести, що у неї все гаразд і вона щаслива.

Діана «божественна». У давньоримській міфології – богиня Місяця і полювання. Ім'я Діана звучить твердо, і в характері цієї жінки, дійсно, досить твердості і впертості. Обдурити Діану нелегко – вона наділена прекрасною інтуїцією. Діана – хороша господиня. Її улюблені кольори: блакитний, фіолетовий, чорний.

Анастасія. Вона поступлива, мрійлива. Любить витончені речі. Віддана родині і піклується про дітей і чоловіка. Їй не чужі кокетство і авантюризм.

Катерина «чиста, непорочна». Самолюбна, трохи зарозуміла і нерішуча. Любить екстравагантний одяг, але не завжди вирішується його вдягти. У неї багата фантазія, з нею не засумуєш. Все виходить чудово, за що б вона не взялася. І звичайно, всі Катерини – романтичні натури.

Маргарита «перлина». Ексцентрична, прямолінійна. Володіє логічним мисленням. Самокритична. Сильно переживає невдачі. Намагається довести собі та іншим, що невразлива. Не егоїстична, стежить за собою, любить затишок. Хороша господиня.

Юлія «пухнаста». Примхлива і звичайна дитина. Ніколи не визнає себе не правую. Через капризи і необґрунтовані впертості у Юлії іноді виникають проблеми у спілкуванні та у відносинах з батьками. Проте в її будинку завжди повно гостей.

Світлана світла, чиста. Світлана хороший організатор, ініціатор всіх заходів у класі, активна, любить командувати, впевнена в своєму праві на це. Але хитрощі в ній немає, вона все робить щиро. Світлана дуже сприйнятлива: які цінності закладені в ній батьками, ті й будуть для неї основними. Але найчастіше вона робить себе сама, самостійна, трудолюбива, добре пристосовується до життя.

Дарина сильна, та що перемагає. У Дарини аналітичний склад розуму, відмінна пам'ять.

Даша симпатична, в міру здатна, спокійна, завжди привітна, вона хороша подруга. Навчання в школі для неї – не дуже важка справа, бо вона посидюща, відповідальна, працелюбна, дуже акуратна, правда трохи повільна. Даша слухняна, завзята й невпевнена в собі. Поважає дорослих, підкоряється старшим подругам. Вона кмітлива, може висловитися точно і дотепно. Вчителі бачать в ній свого помічника, але Даша не дуже любить громадську роботу, намагається від неї вислизнути.

Ведучий: Дорогі дівчатка! Зараз ми з вами проведемо конкурси, присвячені Міжнародному жіночому дню 8 березня. Беруть участь всі дівчатка.

1. Конкурс «Розминка»

ПЕРША ВПРАВА. Для початку ми з тобою, пообертаємо головою. Обертання головою.

ДРУГА ВПРАВА. Піднімаємо руки вгору, РУКИ ВГОРУ, ВНИЗ Плавно опускаємо вниз. Знову тягнемо їх нагору. Ну, дівчатка не лінуйтеся!

ТРЕТЯ ВПРАВА з ударами долонь. Тільки в ліс ми всі зайшли, з'явилися комарі. Руки вгору – оплески над головою, Руки вниз – оплески внизу.

ЧЕТВЕРТА ВПРАВА. Далі по лісі крокуємо, ХОДЬБА на зовнішній стороні, і ведмеда ми зустрічаємо. СТУПІНІ В РІЗНІ ПОЛОЖЕННЯ. Руки за голову кладемо, і перевальцем йдемо!

П'ЯТА ВПРАВА. Знову далі ми йдемо, СТИБКИ з ноги на ногу. Перед нами водою. «Камінці» Стрибати ми вже вміємо, стрибати будемо ми сміливіше: Раз – два, раз – два – І позаду вже вода.

ШОСТА ВПРАВА. День і ніч біжу, біжу, БІГ «СТРУМОЧОК». Відпочити я не можу! Якщо мені зупинитися, може море скінчитися.

СЬОМА ВПРАВА. Ми крокуємо, ми крокуємо, ХОДЬБА НА МІСЦІ з підніманням рук, руки вище піднімаємо, Голову не опускаємо, Дихаємо рівно, глибоко.

ВОСЬМА ВПРАВА. Раптом ми бачимо: у куші нахилитися вперед, РУКИ ДО ПІДЛОГИ, Випав пташеня з гнізда. ПОТІМ ВГОРУ Тихо пташеня беремо, І знову в гніздо кладемо.

ДЕВ'ЯТА ВПРАВА. Дивиться на нас хитра лисиця. БІГ НА НОСКАХ Ми лисицю обхитрували, на носочках всі побігли.

ДЕСЯТА ВПРАВА. Зайчик швидко скаче в полі СТИБКИ НА ДВОХ НОГАХ. Дуже весело на волі.

ОДИНАДЦЯТА ВПРАВА. На галявину ми заходимо, багато ягід ми знаходимо. – НАХИЛИ ТУЛУБА ВПЕРЕД.

ДВАНАДЦЯТА ВПРАВА. А тепер ми присідаємо. ПРИСІДАННЯ. Ми про це чудово знаємо – Ноги потрібно зміцнювати, Раз, два, три, чотири, п'ять. Будемо разом присідати.

ТРИНАДЦЯТА ВПРАВА. Наостанок потягнулися ПОТЯГУВАННЯ ВГОРУ. Вгору і в сторони прогнулися. І додому знову повернулися.

2. Конкурс «Весела скакалка»

Всім скакалка знайома відмінно. Будемо стрибати ми скільки хочемо, і в командному заліку звичайно визначимо переможців веселої скакалки. Стрибки через скакалку, до першої помилки. Враховується час. Яка команда довше настрибала. Враховується кількість учасниць.

3. Конкурс «Кенгуру»

Стрибки з місця в довжину. Проведемо ми зараз по п'яти кращих стрибків. Переможе найкращий клас. Стрибки в довжину з місця. Чия команда далі стрибне.

4. Конкурс на рівновагу

Чергове завдання складне «Ластівка», треба якомога довше тримати пряму ногу позаду. Правило діє тут таке – Ноги в колінах не можна вам згинати. Вправа на рівновагу на одній нозі. На час. Перемагає команда, яка довше протримає рівновагу. Враховується кількість учнів.

5. Конкурс «Краща подруга»

Кожній команді дається по 1 повітряній кульці. Хто швидше надує повітряну кульку, зав'яже її і намалює на ній мордочку. Потім зав'яже косинку на кульці.

6. Конкурс «Допоможи подружці»

Ставляться 2 стільці спинками один до одного. На спинках лежать по фартуху і косинці. За сигналом хлопчик повинен надіти фартух і зав'язати косинку дівчинці зі свого класу. Хто швидше.

7. Конкурс «В гостях у казки»

Треба зібрати пазли і сказати назву казки. Хто швидше.

8. Конкурс з глядачами

1. Дме теплий південний вітер. Сонечко все яскравіше світить. Сніг худне, тане. Грач горлатий прилітає. Що це за місяць? Хто дізнається? (БЕРЕЗЕНЬ).

2. Люто річка реве і розламає лід. У свій будиночок повернувся шпак. А в лісі ведмідь прокинувся. У небі чути жайворонка трель. Який місяць до нас прийшов? (КВІТЕНЬ).

3. Зелене далечінь полів. Заспіває соловей. У білий колір одягнувся сад. Бджоли перші летять. Грім гуркоче. Вгадайте, дівчатка! Що це за місяць? (ТРАВЕНЬ).

9. Конкурс капітанів «Знайди маму»

Капітан команди із зав'язаними очима повинен знайти свою «маму», а свого тренера з хортингу серед інших вчителів.

10. Конкурс квітів

Всі жінки люблять квіти, хтось любить польові, хтось – садові, а дехто ті, які ростуть тільки в оранжереї. Треба відгадати загадки про ці квіти.

1. Стоять у полі сестрички: Золоте коло, й білі свічки. (РОМАШКИ).
2. Верх пахучий, а хвіст колючий. (РОЗА).
3. Гей, дзвіночки, синій колір, в полі розквітає, з язичком, а дзвону немає. (ДЗВІНОЧКИ).
4. Килим квітчастий на лузі, подивись на нього, друзі. Одягнув красивий сарафан, Гарний оксамитовий (ТЮЛЬПАН).
5. Шлях – доріжку до зорі, нам освітять ліхтарі. На стовпах, які стоять, лампи білії висять. (КОНВАЛІЯ).
6. На зеленій тонкій ніжці, виріс кулька на доріжці. Вітерець торкнувся ноги, І розвіяв навкруги. (КУЛЬБАБА).

11. Конкурс «Помічниці внучки»

У це свято – Жіночий день сьогодні нам належить допомагати бабусі на кухні пекти піріжки. З набору карток, на яких написані назви різних продуктів, необхідно вибрати ті, які будуть потрібні для приготування тіста для піріжків і окремо для начинки піріжків.

12. Конкурс «Мамині помічниці»

Команди стоять у колону. За сигналом перший повертається до другого і зав'язує йому косинку. Другий розв'язує косинку і повертається до третього, пов'язуючи йому косинку і т. д. У чий команді перший гравець швидше опиниться в хустині, та і перемагає.

Ведучий: 3 днем 8 березня! Зі святом весняним! З першими квітами в цей світлий день! Вітаємо матусь, бабусь і дівчаток! Всім бажаємо щастя, радості, успіхів!

Дякуємо, жінки вам, і вашим вмілим і ніжним рукам. Вони завжди золоті, як сонце! І нам ніколи не забути маминих рук! День за днем пролітає, час швидко минає, за зимою настає весна. У березні свято чудове, жіночий день, як відомо, до нас приходить восьмого числа.

ПРИСПІВ: І сьогодні в цьому залі – щастя, радість і любов, щоб ви знову нас чекали, і жінок вітали знов!

Журі підводить підсумки спортивних змагань.

Оголошуються переможці.

9.6.11. Сценарій спортивного свята «М'яч удачі»

Учасники спортивного свята: діти середнього шкільного віку (5–7 класи). Спортивне свято можна організувати як в окремо взятому класі, так і між класами.

Загальна характеристика представленого матеріалу: закінчується навчальна чверть. Як її завершити гідно? Як організувати свято для учнів? Як стимулювати дітей на подальше вдосконалення своїх фізичних якостей? Спортивне свято «М'яч удачі» є відповіддю на ці питання.

Кращий час для проведення свята – це кінець другої чверті в загальноосвітній школі.

Хід спортивного свята:

У змаганні беруть участь 3 команди, в кожній з них по 6 чоловік. Після жеребкування учасники розходяться на свої станції (лінії). Необхідно створити такі умови, щоб якомога більше учасників впоралися із завданням.

1-й етап «Метання м'яча в ціль»

З відстані 3–5 м влучити в ціль (діаметр 50 см) тенісним м'ячем.

2-й етап «Боулінг»

З відстані 5–9 м ударом ногою по футбольному м'ячу влучити в кеглю (6 кеглів стоять біля стінки на деякій відстані одна від одної).

3-й етап «Баскетбол»

З відстані 2–4 м влучити м'ячем у баскетбольне кільце.

За сигналом тренера гуртка хортингу 6 учасників кожної команди один за одним, по черзі, виконують по одному кидку (удару) на своєму етапі (на виконання 6 кидків (ударів) відводиться 1 хв). Судді на етапах, заповнюючи картки учасників, підводять підсумки.

Картка учасників готується заздалегідь (зразок має бути простим)

Кожне попадання в ціль дає команді 1 очко і право максимально заробити ще 3 очки, виконуючи певні фізичні вправи (наприклад, якщо в ціль влучили 1, 3, 4 і 5-й учасники, то виконують всією командою 1, 3, 4 і 5-у зазначені далі вправи по черзі, а вправи 2-у і 6-у не виконують).

Для кожного учасника етапу «Метання м'яча в ціль»:

1. Підтягування на перекладині – по 5 разів.
2. Стрибки через скакалку – по 20 разів.
3. Присідання – по 10 разів.
4. Згинання та розгинання рук з упору лежачи – по 10 разів.
5. Стрибки на одній нозі – по 18 м.
6. «Каракаїця» (пересування спиною вперед в упорі сидячи, руки ззаду) – по 18 м.

Для кожного учасника етапу «Боулінг»:

1. Лазіння по линві – по 6 м.
2. Пролізання крізь обруч – по 10 разів.
3. «Купа мала» – по 30 стрибків один через одного, пересуваючись по краю залу.
4. «Крокодил» (ходьба на руках, ноги тримає партнер) – по 9 м.
5. Стрибки через лаву на обох ногах (на одній) – 10 стрибків.
6. Піднімання гантелі 4–12 кг правою, потім лівою рукою – по 5 разів.

Для кожного учасника етапу «Баскетбол»:

1. «Вершники» (перенесення партнера на спині) – по 18 м.
2. Обертання обруча – по 15 оборотів.
3. Проскакування крізь обруч, що котиться – по 20 разів.
4. Лежачи на лаві (на животі), проповзти без допомоги ніг всю довжину лави – по 6 разів.
5. Передача двох баскетбольних м'ячів у парах – по 20 передач кожна пара.
6. Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою – по 10 разів.

Якщо вправа виконана на 100 % згідно нормативам, то команді нараховують 3 очка, на 50 % – 2 очка, на 10 % – 1 очко.

Для додання свята видовищності в заключній частині проводять змагання з перетягування линви (за коловою системою).

Після проходження трьох етапів, виконання вправ на кожному з них і перетягування линви судді підводять остаточні підсумки і виявляють переможців.

9.6.12. Варіанти естафет для спортивних свят гуртка хортингу

Естафети мають бути підібрані відповідно для різного рівня підготовленості та віку учнів. Вони проводяться для вдосконалення різних рухових якостей і умінь.

Ігрові естафети люблять діти різного віку за емоційність, змагальний характер, можливість проявити свої здібності: швидкість, спритність, винахідливість, уміння долати перешкоди. Важливо і те, що естафети сприяють вихованню колективізму і дружби серед хлопців.

Для проведення ігрових естафет не потрібно особливих умов. Оскільки завдання в естафеті учасники виконують по черзі, доцільно складати команди не більше ніж з 6–8 чоловік, щоб діти менше сиділи, а більше рухалися.

При організації ігрових естафет важливо дотримуватися таких правил:

Кількість гравців у командах (у тому числі хлопчиків і дівчаток) має бути рівною.

Попереду в колонах стоять хлопці меншого зросту, позаду – більшого.

Забіги в командах виконуються строго по черзі, яку ніхто не пропускає.

Завчасно вибігати за лінію старту (естафетну стрічку) не дозволяється.

Закінчує естафету в команді завжди той гравець, який її починав.

Незалежно від закінчення гри однією командою, вона продовжується до тих пір, поки завдання не виконають всі гравці.

Результат підводиться за кількістю завойованих очок. За кожну помилку в ході гри нараховується одне штрафне очко.

При підведенні підсумків гри визначається порядок закінчення командами естафети (сума місць) і враховуються штрафні очки. Штрафні очки команд додаються до суми місць. Перемагає команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок.

Естафети для гурткових занять з хортингу і спортивних свят в початковій школі

Естафети без використання предметів.

Місце проведення: спортивний зал.

На дистанції розставлені орієнтири (фішки): 3 орієнтири на відстані 3 м один від одного.

Бігові естафети

1. Першою гравець оббігає 1-у фішку праворуч, 2-у зліва, 3-ю праворуч (біг «змійкою»), назад повертається по прямій і передає естафету наступному гравцеві.

2. Біг «змійкою» туди і назад.

3. Біг туди і назад, оббігаючи фішки по колу.

4. Добігши до 2-ї фішки, торкнутися її, біг назад, торкнутися 1-ї фішки, біг вперед до 3-ї фішки, торкнутися її, біг назад, передати естафету наступному гравцеві.

5. Перший гравець оббігає тільки 1-у фішку і повертається в команду; другий гравець, добігши до 2-ї фішки і, похапцем оббігши її, повертається в команду; третій гравець біжить до 3-ї фішки і, похапцем оббігши її, повертається в команду. Наступна група гравців виконує завдання першої трійки.

Комбіновані естафети

1. Гравець, добігши до 1-ї фішки, робить присідання, далі бігом: біля 2-ї фішки упор лежачи, віджимання, добігши до 3-ї фішки і, похапцем оббігши її, повертається (бігом) в команду.

2. Від старту до першої фішки – стрибки на двох ногах, від першої фішки до другої – стрибки в присіді, від другої до третьої – «карактиця» (пересування в упорі присівши ззаду) ногами вперед, назад, бігом.

3. Від старту до першої фішки – стрибки на правій нозі, від першої фішки до другої – «карактиця» правим боком, від другої до третьої – пересування в упорі лежачи правим боком, назад, все з іншої ноги та іншим боком.

Естафети з використанням предметів

На гурткові заняття з хортингу необхідно включати естафети з використанням предметів (кубика, книжки). Ці естафети виконуються кроком, дають можливість перепочити і «потренувати» поставу.

1. В одну сторону звичайна ходьба з кубиком на голові (утримуючи правильну поставу), назад біг.

2. Пересування кроком, із зупинками біля орієнтирів і виконанням присідань.

3. В одну сторону пересування в присіді з кубиком на голові, назад біг.

4. Пересування боком приставними кроками.

5. Пересування на носках, на п'ятах.

6. Ходьба високим кроком (кожен крок з одночасною передачею тенісного м'яча під ногою).

7. Ходьба «пружинним» кроком.

Естафети з м'ячем

Місце проведення: Спортивний зал.

1. Гравець, з м'ячем у руках біжить до орієнтира і назад в кінець своєї колони і виконує перекидання м'яча вперед під ногами гравців своєї команди. Гравець, що стоїть в колоні першим, ловить м'яч і виконує естафету спочатку.

2. Біг з веденням м'яча до орієнтира, назад біг з м'ячем у руках.

3. Біг з веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору – 2 оплески в долоні (хлопки виконувати перед собою), зловити м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

4. Біг з веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору – 2 оплески в долоні (один хлопок перед собою, інший за спиною), зловити м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

5. Біг з веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору, обертання навколо себе (на 360°), зловити м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

6. Біг з веденням м'яча до орієнтира, кидок м'яча вгору, присід – встати, піймати м'яч, назад біг з м'ячем у руках.

7. Біг до орієнтира, виконати ведення м'яча на місці (5 відбивів однією рукою), назад, біг з веденням м'яча.

8. Біг до орієнтира, виконати ведення м'яча з поворотом навколо орієнтира (рухаючись спиною до орієнтиру), назад, біг з веденням м'яча.

9. Ведення, пересуваючись приставними кроками до орієнтира одним боком, назад – іншим.

10. Ведення м'яча до орієнтира, рухаючись спиною вперед, назад біг із веденням м'яча.

11. Біг з веденням м'яча до орієнтира, 3 передачі м'яча навколо тулуба, назад біг з м'ячем у руках.

12. Біг з веденням м'яча до орієнтира, 3 передачі м'яча навколо ніг, назад біг з м'ячем у руках.

13. Біг з веденням м'яча до орієнтира, передача м'яча навколо ніг і навколо тулуба, назад біг з м'ячем у руках.

Примітка: Вправи рекомендується виконувати і правою, і лівою рукою. Більш підготовлені діти можуть виконувати ведення в обидва кінці.

Варіанти естафет «М'яч капітану»

1. Капітан стоїть навпроти команди з м'ячем, по сигналу передає м'яч першому гравцеві, той повертає м'яч назад капітану і біжить в кінець своєї команди, капітан передає м'яч наступному гравцеві (другому, потім третьому і т. д.).

2. Капітан стоїть навпроти команди з м'ячем, по сигналу передає м'яч першому гравцеві, той повертає м'яч назад капітану і перебігає на бік капітана і встає за ним, капітан передає м'яч другому гравцеві, той також передавши м'яч капітану, перебігає в колону капітана і т. д. Естафета закінчується тоді, коли всі гравці повернуться на свої місця.

Передачі м'яча можна виконувати різними способами:

- передача (кидок) м'яча від грудей;
- передача зверху;
- передача знизу;
- передача з відскоком від підлоги;
- передача однією рукою.

Естафети можна проводити, розставляючи гравців по колу. У капітанів команд знаходиться м'яч.

3. М'яч передається (кидком зверху) по колу по черзі кожному гравцеві.

4. М'яч передається (з відскоком) по колу по черзі кожному гравцеві.

5. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує поворот навколо себе.

6. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує присідання.

7. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує 2 (3, 4) стрибка.

8. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує «вісімку» м'ячем під ногами.

9. Перед тим, як передати м'яч, гравець виконує ведення м'яча.

10. Капітан, оббігає гравця, що стоїть праворуч від нього, повертається на своє місце і передає м'яч цьому гравцеві, далі всі виконують те ж саме.

11. Капітан оббігає «змійкою» всіх гравців, потім передає м'яч наступному гравцеві. Наступний гравець виконує те ж саме і т. д.

12. Капітан кидає м'яч по черзі кожному гравцеві своєї команди.

Деякі естафети можна виконувати з веденням м'яча.

Естафети зі скакалкою

1. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків на двох ногах, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

2. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків на двох ногах, обертаючи скакалку назад, і біжить назад.

3. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків ноги схресно, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

4. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків на правій (лівій) нозі, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

5. Гравець добігає до скакалки, бере її, складає вдвічі, стрибає через неї 5 стрибків, обертаючи скакалку під ногами, і біжить назад.

6. Гравець добігає до скакалки, стрибає через неї 5 стрибків у присіді, обертаючи скакалку вперед, і біжить назад.

7. Перший гравець добігає до скакалки, бере її і біжить, назад стрибаючи через скакалку. Наступний гравець, біжить до орієнтира, стрибаючи через скакалку, кладе її біля орієнтира, назад повертається бігом.

Примітка: скакалку на дистанції можна розташувати по-іншому.

8. Гравець біжить до скакалки, стрибає 3 стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед, кладе скакалку, біжить далі, оббігши орієнтир повертається до місця, де лежить скакалка, стрибає 3 стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку назад, залишає скакалку і повертається в свою колону.

9. Гравець біжить до скакалки, стрибає 3 стрибки на правій нозі, обертаючи скакалку вперед, кладе скакалку, біжить далі, оббігши орієнтир повертається до місця, де лежить скакалка, стрибає 3 стрибки на лівій нозі, обертаючи скакалку вперед, залишає скакалку і повертається в свою колону.

10. Гравець біжить до скакалки, стрибає 5 стрибків з ноги на ногу, обертаючи скакалку вперед, кладе скакалку, біжить далі, оббігши орієнтир повертається до місця, де лежить скакалка, стрибає 5 стрибків з ноги на ногу, обертаючи скакалку назад, залишає скакалку і повертається в свою колону.

9.6.13. Орієнтовний комплекс вправ загальнорозвивального заняття дитячої групи гуртка хортингу

I. Підготовча частина заняття

1. Шикування, повідомлення завдань заняття, привітання.
2. Ввідно-підготовча частина: ходьба, вправи на розвиток гомілковостопу, біг (повільний), пересування правим, лівим боком.

Загальнорозвивальні вправи в колі.

1. В.П. руки на пояс, кругові рухи головою вліво вправо, 4 рази.
2. В.П. руки до плечей, кругові рухи руками вперед і назад.
3. В.П. руки вперед, кругові рухи прямими руками вперед і назад.
4. В.П. руки на пояс, круговий рух тулубом вправо, вліво.
5. В.П. стійка – ноги нарізно, пружні нахили до правої, до лівої ноги і до середини.
6. В.П. стійка – ноги нарізно, руки за голову, нахил вправо, вліво, на 2 рахунки.
7. В.П. стійка – руки вперед, махи правою, лівою ногою.
8. В.П. основна стійка, 1 – упор присів, 2 – упор лежачи, 3 – упор присів, 4 – В.П.
9. В.П. руки на поясі, стрибки на двох ногах на місці.

Перешикування в колону по одному:

- 1) пересування на руках вперед ногами;
- 2) спиною вперед;
- 3) пересування на руках лежачи;
- 4) біг на колінах (до 10 м).

II. Основна частина заняття

Акробатика.

Підготовчі вправи:

1. Сід ноги нарізно, нахил до правої, лівою ногою вперед.
2. Сід ноги під кутом, зігнувши ноги. Статичне тримання.
3. В.П. лежачи на маті: а) підняти ноги зігнути в коліна; б) підтягнути до грудей (6–8 разів).
4. Підняти прямі ноги (6–8 разів).
5. В.П. лежачи на животі: а) прогнутися; б) підняти праву руку, ліву ногу; в) підняти ліву руку, праву ногу (6 разів).
6. В.П. лежачи на животі, підняти руки і ноги, прогнутися в спині (6–8 разів).
7. В.П. лежачи на животі, руками взятися за ноги човником (8–10 разів).
8. В.П. угруповання.
9. В.П. лежачи, перекид назад.
10. Перекид вперед з упору присів – в упор присів.

Вихованці виконують перекид вперед, проходять по лінві, перекид назад і знову ходьба по лінві.

Юнаки: 1. Довгий перекид з 3 (кроків): а) з місця через мат в ширину; В.П. стійка плавця; б) довгий перекид з 3 (кроків).

2. Силові елементи гімнастики за допомогою лазіння по лінві.

Дівчата: 1. Стійка на лопатках на підлозі, шпагат, рівновага (2 – дівчатка працюють індивідуально відповідно до стану свого розвитку).

2. Вправи з гантелями.

3. Гра «Хто швидше візьме м'яч» Для вдосконалення реакції вихованців, гравці сидять на підлозі обличчям один до одного на відстані 1,5 метра, по команді тренера з хортингу виконують вправу, по звуку «хоп» гравці намагаються взяти м'ячі. Перемагає той, хто більше візьме і 1-й виконає (ускладнений варіант – спиною один до одного).

III. Заключна частина: перешикування в колі, руки на плечі один до одного, вправи на релаксацію, міміка обличчя веселої людини, злого, бадьорого, втомленого.

Підсумки занять: зауваження, настанови.

Домашнє завдання: самостійні тренування з хортингу, загартування.

9.6.14. Комплекс загальнорозвивальних естафет для вихованців гуртка хортингу віком 10–14 років

Естафета 1. «Передає-сідай»

По одному учаснику з команди стають навпроти своєї команди з м'ячем на відстані 2 метрів. За сигналом учасник починає передавати м'яч гравцям своєї команди. 1-й гравець, прийнявши м'яч, передає його знову учаснику, потім сідає і т. д. Після того, як останній гравець повернув м'яч, учасники команди швидко піднімаються і учасник, що стоїть напроти піднімає руки з м'ячем вгору.

Естафета 2. «Стримай м'яч»

В цій естафеті біжать по двоє. Два учасники стають лицем один до одного, а м'яч утримують між животами, руки кладуть один одному на плечі. Ось так, незвично, утримуючи м'яч, потрібно добігти до лінії і повернутися назад, передаючи м'яч наступній парі. Хто швидше впорається із завданням з найменшою кількістю помилок, той виграє.

Естафета 3. «Катання м'яча»

За сигналом кожен учасник повинен веденням м'яча ногою докоти до цілі і назад, передаючи м'яч ногою наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони.

Естафета 4. «Жаба на полюванні»

Кожен учасник – жаба. М'яч – комар (видобуток). Ви знаєте, що жаби воліють на обід комара або муху. Але для цього, щоб полювання було успішним їй необхідно вибратися з води і подолати певний шлях, щоб знайти здобич. Жаба рухається стрибками (показ). 1-й учасник присідає за сигналом і стрибає як жаба до цілі. Необхідно дострибати, повернутися обличчям до команди. Наступний учасник, що стоїть за лінією старту, кидає йому м'яч.

Естафета 5. «Набивання м'яча на носі»

Від кожної команди вибирається по 2 учасника. Гравці спочатку 1-й, потім 2-й вибивають баскетбольний м'яч на лівій або правій нозі. М'яч можна один раз зловити кожному учаснику руками і продовжити. Хто більше набере балів для команди, не впустивши м'яч. Якщо м'яч упав, учасник припиняє гру.

Естафета 6. «Біг зі скакалкою»

Кожен учасник з команди біжить зі скакалкою до цілі (на кожен біговий крок одне обертання скакалкою, а назад повертається бігом і передає скакалку наступному гравцеві).

Естафета 7. «Незадовільно»

Вибирається по одному учаснику з команди. Вибрані учасники команд повинні показати, як можна, більше різновидів стрибків через скакалку за 40 с (кожен вид по 5 разів). Якщо учасник збивається цей вид не зараховується і не повторюється.

Естафета 8. «Вгадай»

За сигналом перші учасники біжать до цілі, лопають повітряну кулю, в якій знаходяться 3 загадки і несуть їх командам. Капітани команд по черзі читають загадки, ведучий рахує до 5, команда повинна назвати відповідь. Перемагає та команда, яка правильно і швидше назве відповідь.

1. З ногами – без рук, з сидінням – без живота, зі спинкою – без голови. (Стілець).

2. Нікого не ображає, а її всі штовхають. (Груша боксерська).

3. На що схожа половина яблука? (На другу половину яблука).

4. Що знаходиться між містом і селом? (Союз «і»).

5. Що трапиться з вороною через 3 роки? (Четвертий піде рік).

Естафета 9. «Хокей з м'ячем»

За сигналом кожному гравцеві потрібно веденням м'яча ключкою пробігти між обручами і повернутися назад таким чином.

Естафета 10. «Все додому»

1-й учасник з кожної команди, стрибаючи через скакалку (на кожен біговий крок 1-е обертання скакалки), біжить до цілі і повертається до своєї колоні, бере 2-го учасника і вони біжать разом, тримаючись за скакалку, повертаються і беруть третього і т.д. Хто швидше повернеться з усіма учасниками команди за лінію старту, та команда перемагає.

9.7. Вірші для використання у сценаріях спортивно-масових та навчально-виховних заходів гуртка хортингу в навчальному закладі

9.7.1. Вірші для вихованців дошкільного та молодшого шкільного віку

Чому навчає Хортинг

В Хортинг я прийшов навчитись,
Захищатись, а не битись,
Тренувати дух і тіло,
Поединки 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 навчати,
Слово сказане тримати,
І, якщо потрібно, вміти,
Батька й мати захистити,
Бути сильним, і як сину,
Боронити Батьківщину,
Стати гідним честі й слави,
Української Держави!

Вірш-загадка для групи хортингу дитячого садка (діти відповідають хором)

Хто у книжечці дивився
Де наш хортинг народився?
Ні в садочку, ні в родині,
Він родився – В УКРАЇНІ!

*

Що ми вдягнем на змагання,
А іще на тренування,
Ця спортивна обновка,
Називається – ХОРТОВКА!

*

Всі прийоми ми вивчаєм!
Всі прийоми старі знаєм!
А коли ми вивчемо нові,
Станемо сильні та – ЗДОРОВІ!

*

Всі ми з хортингом знайомі!
Хто не знає ці прийоми?
Все вивчають малюки,
І удари і – КИДКИ!

*

Ніжки в боки розтягнулись,
До підлоги пригорнулися,
Всім від хлопців до дівчат,
Треба сісти на – ШПАГАТ!

*

Хортинг вчить і доньку, й сина,
Щоб любили Батьківщину!
А іще він вчить завзято,
Щоб любили батька й – МАТИ!

*

Всі ми хортингом займалися!
Всі багато тренувалися!
Як спортсмени будемо жити,
І навчатись, і – ДРУЖИТИ!

*

**Жартівливий вірш для дітей молодшого та середнього шкільного віку
на тему: «Хортинг проти шкідливих звичок»
«ЗДОХЛЯК»**

На спортивному майдані,
На обличчя – всі рум'яні,
А напроти – у ларька,
Схожі всі на здохляка.
*

Що ж, і нам пора збиратись,
Йти на хортинг тренуватись,
І не брати й до руки,
Ті шкідливі цигарки.
*

Їсти також все корисне,
Більше пити молока,
Цигарки й тютюн навмисно,
Залишить для здохляка.
*

Ти, здохляче, не хвилюйся,
Буде чим себе труїть,
Або краще потренуйся,
Ніж курить та пиво пий.
*

На прокуренім здохляці,
Шкільна форма не сидить,
Наш здохляк сховавсь у хаті,
Та цигаркою димить.
*

Тільки з вікон виглядає,
Тренуватися не звик,
Ще й від нежиті страдає,
Та сморкається в смітник.
*

Ей, здохляче, гріх труїтись,
Стань нормальним школяром,
Починай належно вчитись,
Й не курити над відром.
*

І не спізнюйся до школи,
Поважай свій рідний клас,
Та з цигаркою – ніколи,
Не втрачай даремно час.
*

Бережи своє здоров'я,
Та люби свій рідний край,
Все життя своє зі спортом,
І навчанням поєднай.
*

І за те тебе хлоп'ята,
Що ти статен і плечист,
Стануть в класі називати:
Не здохляк, а Хортингіст!

**Вірші для використання у сценаріях спортивних свят та виховних заходах для дітей
молодшого шкільного віку (1–4 класи) під час показового виступу гуртка хортингу
Хортингісти**

Хортингісти! Хортингісти!
Тренування – це не гра!
Вас сьогодні як артистів,
Привітає дівчора.
*

Дружно оплески лунають,
Мама й папа у журі,
Так наш хортинг зустрічають,
Всі слухняні школярі.
*

Хортинг – це вам не забава,
Для бешкетників й гуляк,
Хортинг – це серйозна справа!
Хортинг вам не просто так!
*

Щоб пишались батько й мати,
За тебе в усіх краях,
Хто захоче мужнім стати? –
Хортинг – самий вірний шлях!
*

Тож займись цікавим, новим,
Перший, другий, третій клас?
Хто захоче бути здоровим? –
Наш спортзал – завжди для вас!
*

Стань красивим, гарним, стильним,
Не марнуй даремно час!
Хто захоче стати сильним? –
Хортинг наш – завжди для вас!

**«Український хортинг в нашій школі»
(читати перед показовим виступом шкільного гуртка)**

Український хортинг в нашій школі,
Ним займаємось в спортзалі та на полі,
На галявині, на річці, і на пляжі,
Подивіться на здобутки наші!
*

Український хортинг всім відомий,
Ним займаємось у школі ми і дома,
І сьогодні в день такого свята,
Все покажемо для мами і для тата!

**Вірш для використання під час показового виступу шкільного гуртка хортингу
«Що за хлопці як соколи?»**

(читати після показового виступу шкільного гуртка)

Що за хлопці як соколи,
К нам приїхали до школи,
Від дніпровських берегів,
Запорозьких козаків?
Від Москви і до Дунаю,
Український хортинг знають!
Подивись як вигляда,
Наша сила молода!
Хлопці мужні та завзяті,
На спортивнім нашім святі,
Завітали, привітали,
Всі прийоми показали,
І на Хортиці навчались,
І в двобоях зустрічались,
Школа хортингу для нас,
Демонструє вищий клас!

9.7.2. Вірші патріотичної тематики для вихованців середнього, старшого шкільного віку та допризовної молоді

Марш Української Федерації Хортингу «СПОРТИВНИЙ ДУХ»

КУПЛЕТ 1:

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!

ПРИСПІВ 1:

Змагання з хортингу, чемпіонат,
К спортивним подвигам, 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 славі України, рідній Батьківщині, в нашій Україні молодій!
В славі України, рідній Батьківщині, в нашій Україні молодій!

КУПЛЕТ 2:

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 дойти,
До справжньої високої мети. – Найвищої мети!

ПРИСПІВ 2:

КУПЛЕТ 3:

Спортивний дух, палаючих сердець,
Твій син і внук, підхватить як вірець,

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!
ПРИСПІВ 3:

Хортинг скликає друзів

КУПЛЕТ 1:

Хортинг скликає, друзів скликає,
Зичить здоров'я для всіх,
Хортинг вітає, знову вітає,
Святом сердець молодих.
Хортинг здіймає, в небо здіймає,
Прапор до справжніх висот,
Хортинг рушає, всіх закликає,
Прагне у новий польот.

ПРИСПІВ 1:

Вітає Київ, Одеса і Львів,
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Луганськ, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт Черкаси, Донецьк і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.

КУПЛЕТ 2:

Піснею ллється, хвилею б'ється,
Хортинг в палкім почутті,
Стане віднині на Україні,
Крилами в нашій житті.
Юною вдачей, сміхом дитячим,
Зали спортивні дзвенять,
Щастю і миру, посмішкам щирим,
Треба серця відкривать.

ПРИСПІВ 2:

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.

КУПЛЕТ 3:

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.

ПРИСПІВ 3:

Вітає Київ, Одеса і Львів,
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Луганськ, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт Черкаси, Донецьк і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.

Сила і Честь України

Хортинг – спортивна країна,
Що невіддасна рокам,
Знову гартується зміна,
Славним булим козакам!

*

Мужніх традицій перлина,
Всім ворогам на біду,
Знову кує Україна,
Силу свою молодую!

*

Виростуть внуки і діти,
Стануть в єдинім строю,
Будуть і край боронити,
Й долю творити свою!

*

Навіть в останню хвилину,
З серця не знімуть руки,
Сила і Честь України!
Сила і Честь навіки!

Хортинг – це є ми! Хортинг – назавжди!

БУБНИ: Хортинг – це є ми! Хортинг – назавжди!

ПЕРШИЙ КУПЛЕТ:

Я сьогодні вийду на двобій, дам супернику достойний бій,
Буде мій суперник програвать, мою Батьківщину поважать.
Серце українця – як метал, хортинг возведе на п'єдестал,
Сила українця – як земля, що козацьку вроду прославля!

ПРИСПІВ:

Хортинг – з нашої країни, справжня гордість України!
Хортинг – це реальність бою! Шлях, яким ідем з тобою!
Сильний – захисти малого, стань за старого, слабкого!
Спорт, який навчив дружити, гідно в Україні жити!

ДРУГИЙ КУПЛЕТ:

В мене є традиція своя: – «Там, де найскладніше – стану я!»
Не була без болю і синця, та палають душі і серця.
Шлях мій до фіналу нелегкий, вийду як на свій останній бій,
Судді, перемогу сповіщай! Прапор України – піднімай!

Що таке хортинг

Що таке хортинг? – спросять в садочку,
Візьмете в секцію сина чи дочку?
Перша хортовка, ігри та вправи,
Нібито легкі дитячі забави.
Казки козацькі, сонячний зайчик,
І на малюнках улюблений м'ячик,
Вивчили гарно хлопці й дівчатка,
Віршик про хортинг для мами і татка.

*

Що таке хортинг? – спросять у школі,
Ось і початок вченої долі...
Класні уроки, домашні завдання,
З першого класу – на тренування!!!
Що таке хортинг!? – слово знайоме!
Це тренування в школі і дома,
Це замість того, щоб час марнувати,
Силу і волю свою гартувати!
Що ж таке хортинг? Спорт чи робота?
Чи тренування до сьомого поту?
Чим так цікаво займаються діти,
Тільки в спортзалі я зміг зрозуміти.
Хортинг – в змаганнях себе перевершить!
Хортинг – це звичка завжди бути першим!
Першим в навчанні, у праці, в дорозі,
Першим в жарі, під дощем, й на морозі,
В армії теж бути готовим як сину,
Стати на захист своєї країни.
В шкільнім житті будуть успіхи й драми,
Тільки б не скаржились батько і мама.

*

Що таке хортинг? – спросять у ВУЗі,
Чим ти займався? – допитують друзі,
Я відповім, – що без батька та мами,
Сам я пробився навчатися з вами,
Тож не завдячивши бабці чи діду,
Сам я отримаю вищу освіту,
Можу успіш в магазини, на ринки,
Ще і отримати гарні оцінки.
Друзів моїх як образять у ВУЗі,
Знаючи хортинг, я стану за друзів!
Дівчину тронуть, як підем гуляти,
Зможу й за дівчину я постояти.

*

Що таке ж хортинг? – спросять з роботи,
Стільки працюєш!? Прагнеш чого ти?
Більше гуляти та відпочивати,
Нащо тобі всі оці результати?
– Хортинг навчає як правильно жити,
Нове пізнати й буле зрозуміти,
Треба завжди наполегливим бути,
Пройдений в хортингу шлях не забути,
ОТЖЕ, ТЕПЕР Я ГОТОВ ВІДПОВІСТИ: -
«Жити – це значить не пити та їсти!
Жити – творити, як не було б гірко!

Жити – це значить горіти як зірка!
Я від завзятої праці радію!
Жити абияк не можу! Не вмію!
Прийде твій успіх! Працюй вдень і вночі!
Дійсно досягнеш всього, що захочеш!
Хортинг – це шлях мій до здійснення мрії!
Хортинг – рішучість до справжньої дії!
Хортинг – це Слава козацькому роду!
Внутрішня сила! Духовна свобода!
Хортинг – безпека моєї родини!
Хортинг – це Сила і Честь України!
Хортинг – моя переможная зброя,
Та, що завжди буде разом зі мною!»

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 перемагати.
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 іти 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 у вчинках,
Хто стариків, дітей не захистить,
Хто силу й злість показує на жінках,
Хто за помилку й друга не простить,
Той сам боїться сили чоловіка,
А ти бери у друзі не спіша,
Бо справжнім другом стане і каліка,
Якщо у нього світлая душа.

Дух Хортингу гартується для сили,
Яка не буде осторонь біди,
Якої б допомоги не просили,
На поміч не вагаючись прийди!
Не зрадь, коли оточили 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 відступись 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 на воїнський 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 дитям малесеньким ти ріс,
Де мати й батько заповів дитині,
Щоб щастя й радості 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 споткала чорна полоса,
Народжений повзти та озиратись,
Не прагне до польоту в небеса.

Дух Хортингу гартується в терпінні,
Навчись терпіти, вірити, чекати,
Коли для інших в непорозумінні,
Твій шлях і істина, яку почнеш шукати.
Чекай, працуй 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 розпізнати від правди,
Ховаючись 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 для себе.
Будь найчутливішим з іншими людьми,
Будь ввічливим, жалібним, якщо треба,
Але до себе – жалості не йми!

Не припиняй себе випробувати!
Нехай душа твоя працює і горить!
Бо неможливо на шляху зламати,
Того, хто сам себе ламає кожную мить...

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,
Способним для дітей, як на скатерці,
Віддати 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!

Дух Хортингу гартується у мрії,
Яка б вона незбутня не була,
Лети вперед, ледь-ледь закриєш вії!
Відчуй свої могутні два крила!
Хай, навіть, тіло стомлене хворіє,
Тримай свій погляд впевнен і висок!
Настане час, й твоя висока мрія,
Тебе підійме в небо до зірок!

Хортинг – серце війна

Нехай взірцем для тебе стануть ті,
Хто щиро йде цим шляхом по житті,
Ніщо тебе не зможе подолати,
Якщо у серці хортинг будеш мати.
І хортинг стане прапором тобі,
Спасінням в повсякденній боротьбі,
Від пращурів славетних запорожців,
Ти приймеш Дух і Волю переможців,
Ти станеш лицарем для рідної землі,
Від бою не сховасишся в теплі,
І будеш жити в рідному краю,
Та Батьківщину прославлять своєю,
Її від ворога і скрути боронити,
Як в серці материнські заповіді!

А якщо смерть нам прийдеться обрати,
Ти вибереш, щоб честі не змарати,
Бо краще смерті, ніж за рідний край,
Не вибрати, її – і обирай!

Хортинг у двобої допоможе

Я виходжу на двобій, я розпочинаю бій,
На суперника дивлюсь віч на віч,
Сила волі і азарт, моя витримка і гарт,
Все покладено на карту в цю ніч.
Вечір хортингу трива, пролунали всі слова,
І скандує роздратований зал,
Перед тренером стою, хочу виконати в бою,
Все, що він мені до бою сказав...
Хортинг у двобої допоможе, – твоя сила і честь!
Хортинг знов перемаже, Сила і Честь!
Мій суперник головний, і боець він видатний,
Дуже сильний і в атаку іде,
З ним змагатись не з руки, всі удари і кидки,
Він проводить і у схватці веде.
А у залі догори, українські прапори,
І команда вся кричить «Не здавайсь»,
Втратив сили знаходу, і останній бій веду,
Тільки воля мені каже «Тримайсь!».
Мій суперник не легкий, але день сьогодні мій,
Я готовий був до жорстких атак,
Він мене атакував, тільки не розрахував,
Що сьогодні я зібрався в кулак.
Я у напад перейшов, на суперника пішов,
Перемаг у нелегкій боротьбі,
Бо є фраза не нова, ті могутні слова,
Що сказав я в ту хвилину собі.
Хортинг у двобої допоможе, – Моя сила і честь!
Хортинг знов перемаже, Сила і Честь!

Шлях у глиб віків

(Гартуймо дух, залізну волю, тренуймо силу молоду,
Щоб нашу українську долю тримати в правді і ладу!)

Моя свободная Держава, лани і гори і поля!
Козацька віддана слава! Моя українська земля!
Мої величній Карпати і хвилі сивії Дніпра,
і люди добрі та завзяті, і небо – зоряна ковдра!
Хай квітне наша Україна, І пам'ять пращурів свята,
Мій хортинг кожну родину з веселим святом привіта!
І підійма спортивну славу від запорозьких козаків
Сучасним хортингом по праву назвали «Шлях у глиб віків»,
Гартуймо дух, залізну волю, тренуймо силу молоду,
Щоб нашу українську долю тримати в правді і ладу!
Щоб на землі моїй чужинець не зазіхав на мій поріг,
Та кожний справжній українець у серці вірність їй беріг.

Вчитель хортингу

Ти – Учень хортингу, спортсмен, і просто вмієш,
За Вчителем повторювать 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!

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!

9.8. Методика проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого та середнього шкільного віку (1–4, 5–9 класи)

Загальнорозвивальні гімнастичні вправи вважаються основою будь-якої фізичної діяльності. Їх перевага – різноманіття, доступність у сприйнятті й виконанні та оздоровчий вплив, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальними фізичними вправами, які потрібно робити щодня, кожна дитина може забезпечити гарний настрій на весь день, добре самопочуття та відчуття свого здоров'я. Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я. Тренеру-викладачу гуртка хортингу разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби кожен день дитини починався з ранкової гігієнічної

гімнастики. Хай ваші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю і кількістю вправ в комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Тривалість гімнастичних вправ повинна бути не більше як 10–20 хв, а комплекс вправ повинен включати 9–16 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати прості вправи і поступово переходити до більш складніших. Кожна вправа несе в собі помірне фізичне навантаження.

Орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики

Комплекс 1.

1. Вправи виду “потягування”

Ці вправи необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки, гнучкості хребта, зміцнення плечового поясу, зміцнення постави.

Приклад: Вихідне положення: ноги на ширині плечей. Руки вгору, прогинаємось в хребті назад разом з закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу

Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкались одна одної.

Оберти руками з максимальною амплітудою назад і вперед.

Ривкові рухи руками вгору і вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглобу

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом вперед, назад, вліво, вправо.

Нахили тулуба вліво і вправо разом з закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглобу

Руки на колінах. Кругові рухи колінами по годинниковій стрілці. Оберти всередину та назовні.

Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги, спочатку лівої, потім – правої.

5. Вправи для зміцнення гомілковостопного суглобу

Ногу вперед на носочок, виконуємо оберти вліво й вправо.

Комплекс 2.

«Літак». В.П. – 1 – розвести руки в сторони – вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 – повернутися у в. п.; 3–4 – те ж, піднімаючи праву ногу.

«Натягни лук». В.П. – 1 – руки вгору – назад, максимально прогнутися; 2 – В. П.;

«Вітряний млин». В.П. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва – внизу. Попеременні кругові обертання рук вперед і назад.

«Пружина». В.П. – 1–2–3 – повільно сісти; 4 – швидко повернутися у В.П.

«Циркова конячка». В.П. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін, що торкаються долонь рук.

«Підстрибни вище» – підскоки на місці випрямляючись.

Ходьба на місці.

Комплекс 3.

В.П. – 1–4 – ходьба на місці на носках, руки вгору – вдих, 5–8 – руки вниз, звичайна ходьба на місці – видих. До 40 кроків в спокійному темпі.

В.П. – 1 – руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на носок, прогнутися в спині – вдих, 2 – руки вниз, приставити ногу – видих, 3–4 – те ж з правої ноги. Повторити 6–8 разів.

В.П. – стійка – ноги нарізно. 1–2 – стискуючи пальці в кулаки, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима – вдих, 3–4 – В.П. – видих. 6–8 разів в повільному темпі.

В.П. – стійка – ноги нарізно. 1 – поворот тулуба вліво, оплеск в долоні над головою – вдих, 2 – В.П. – видих, 3–4 – те ж. Виконувати 6–8 разів в кожному напрямку.

В.П. – руки на поясі. 1 – ліву ногу убік 2–3 – нахили тулуба вліво, 4 – В.П., 5–8 – те ж з правої ноги. 4–6 разів в кожному напрямку. Дихання повільне.

В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стислі в кулаки. 1 – повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В.П., 3–4 – те ж іншою рукою. 8–10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удари в одному напрямку. Дихання повільне.

В.П. – стійка – ноги нарізно, руки – назад в замок. 1–2 – нахил вперед, руки якомога більше вгору – вдих, 3–4 – В.П. – видих. 6–8 разів в середньому темпі.

В.П. – 1 – стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 – те ж, руки вниз. До 20–30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15–20 с).

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

Кожну вправу необхідно робити від 5 до 10 разів. Кількість залежить від бажання дитини.

Щоденна ранкова гімнастика – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою!

9.9. Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей

Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі. Весь комплекс необхідно перетворити на гру. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного і галасливого, різкого і короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск в долоні!», «Накачайте легені як шини у машини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку відсутня мотивація збереження і зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути такою: «Хлопці! Наші прашури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так поступають всі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, який заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга і підвищується інтерес до зарядки. Як показала практика, діти швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики і надалі виконують його з великим задоволенням, виявляючи емоційний підйом.

Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу і у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В.П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «видихнути» носом з лівого боку. Вдих справа – видих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушко»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь в думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно

з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (погляд на підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати і не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В.П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (лікті вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різних ритмічних вдиху носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3–4 с – пауза. Зробити ще 4 коротких головних вдиху і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В.П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки і притиснути до живота на рівні поясу. У момент вдиху різко штовхнути кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути в В.П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд вже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3–4 с і знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання і одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В.П.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» йдуть паралельно одні одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих із стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) і одночасно – голосний і короткий вдих носом в другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку і уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно і легко, дуже низько не нахилятися, досить «уклону» в пояс. Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «із стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати і не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

9.10. Методика організації та проведення фізкультхвилинок та фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Традиційні фізкультхвилинки проводяться під час навчальних занять, коли діти знаходяться у сидячому положенні, з метою зняття стомлення. Проведення фізкультхвилинок перш за

все позитивно впливає на емоційний стан, забезпечує відновлення працездатності, підвищує настрій дітей, знижує статичні навантаження, попереджає тим самим порушення постави. Завданням педагога саме є оптимізація цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з метою здобуття максимального оздоровчого ефекту. У комплекс вправ також включені елементи рефлексотерапії, тобто сукупність прийомів цілеспрямованої, переважно крапкової, дії на організм шляхом роздратування рецепторного апарату шкіри і належних тканин. Цей метод (акупресура) надає дію через так звані активні крапки. У відповідь на роздратування певних активних крапок в організмі виникають реакції, що забезпечують його адаптацію до змін зовнішнього середовища, і інші захисні реакції, активізується діяльність внутрішніх органів, регулюється м'язовий тонус, знижується нервово-психічна напруга, досягається релаксація.

Від крапки багато в чому залежить ефект (управління життєвої енергії). Так, через дію на активні зони ступні – цього розподільного щита – можна «підключитися» до будь-якого органу людського організму і стимулювати або гальмувати його діяльність. Дія на активні зони колінного суглоба сприяє підвищенню опірності організму до вірусних і алергічних захворювань, оскільки роздратування цих зон призводить до збільшення синтезу інтерферону. Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилюють імпульси в центральну нервову систему. Натиснення на середній палець стимулює мозок, знижує кров'яний тиск. Впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. За допомогою масажу біологічно активних крапок на вухній раковині можна швидко підняти тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, що лімітують працездатність.

Також в комплекс включені вправи дихальної гімнастики, що викликають у дітей емоційний підйом, поліпшуючі кисневий обмін, дають оздоровчий ефект.

Методика проведення фізкультпауз

Фізкультхвилинки проводяться на кожному теоретичному занятті між 20-ю і 25-ю хвилинами протягом 1,5–2 хв. Кожен комплекс фізкультхвилинки складається з 5–6 вправ, повторених 5–6 разів, з них 3 вправи – із запропонованих (по одному з кожного блоку).

Педагогу, тренеру-викладачу з хортингу, що працює в дошкільному закладі або в загальноосвітньому навчальному закладі з школярами початкових класів, необхідно вивчати весь матеріал – у тому числі і теоретичні обґрунтування кожної вправи, зацікавлювати та заохочувати дітей до виконання вправ.

Комплекс вправ для включення у фізкультхвилинки

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилюють імпульси в центральну нервову систему. Пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами. Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск, а впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. Необхідно використовувати натискання на пальці рук у поєднанні з дихальними вправами, і ці дії значно покращать самопочуття дітей. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3–4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі.

Вправа 2. Дія на активні крапки ніг.

Натискаючи на активні крапки підошви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні крапки підошви, слідує сидючи катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластику. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні крапки.

Масаж рефлексогенних зон ступні – особливий спосіб боротьби із стомленням. Зональний самомасаж підошви надає потужну тонізуючу загальнозміцнювальну дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних крапок на вухній раковині.

За допомогою їх масажу можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність.

Ретельно промасажувати натисканням середньої сили вухні раковини від верхньої частини до мочки. Тривалість – 10–15 с.

Вправа 4. В.П.: сидючи за столом (партою), ноги зігнуті, руки на колінах. «Перекочування» ступнів з п'яти на носок. Руками масажувати біологічно активні зони коліна. Тривалість масажу – 8 с.

Вправа 5. «Слон». Стоячи, ноги на ширині плечей або сидячи, притиснути голову до плеча і оглядіти зал (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малює «вісімку». Під час руху витягнути руку і дивитися на пальці. Якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре. Повторити іншою рукою.

Вправа 6. «Сова». Обхопити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову і поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 7. Творчий образ – «Тренер з хортингу». Сидячи за столом (партою), опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про тренера з хортингу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «бабусю», «дідуся», «зелену ялинку» або «сонечко».

Розділ 10

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

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

У психологічній підготовці виділяють:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до занять (тренувальну);
- психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Психологічну підготовку прийнято ділити на загальну і спеціальну.

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

- цілеспрямованість;
- рішучість та сміливість;
- наполегливість;
- самовладання і витримка;
- ініціативність;
- самостійність.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять в хортингу. Це такі якості як:

- сміливість;
- здатність до прийняття рішень;
- психічна витривалість;
- евристичні здібності;
- сенсорно-моторні якості.

Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинить хортинг на дитину. Високий авторитет тренера навчить дитину повазі до старших, заснованій на визнанні досвіду, заслуг і достоїнств, а не на страху. Виховуючи повагу до оточуючих, хортинг виховує в першу чергу повагу до себе. Організм дитини знаходиться в стадії розвитку і зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно віку і не перевищують допустимих. У фізичному плані хортинг для дитини буде корисним, перш за все, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це хортинг безперечно дасть дитині. Але батькам не слід думати, що, опанувавши прийомами хортингу, ваша дитина буде постійно вплутуватися у вуличні бійки. Навпаки, специфічне виховання юних хортингістів проводиться таким чином, що бійки їх цікавити не будуть. А вже якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то, повірте, прийоми хортингу виявляться корисним умінням.

10.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка включає:

- розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;
- розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних і вольових якостей: любові до фізичної культури, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану і способи подолання несприятливих станів;
- вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час двобоїв, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати хортингіста до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до занять передбачає вирішення двох основних завдань:

- формування вагомих мотивів напруженої роботи на заняттях;
- формування сприятливого відношення до режиму, навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методиками формування стану готовності, впевненості в собі, своїх силах;
- розробка індивідуального комплексу настроювальних і мобілізуючих заходів;
- вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до стресу;
- відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди та етапи.

10.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання

1. Психолого-педагогічний супровід занять у гуртку чи секції хортингу в навчальному закладі має на меті недопущення зайвого психологічного навантаження на учнів, які займаються у групах. Гранично допустиме навантаження учнів у групах хортингу встановлюється в межах санітарних норм, затверджених Міністерством охорони здоров'я України та Типовими навчальними планами закладів освіти Міністерства освіти і науки України.

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

3. Учні гуртка (секції) хортингу в разі їхнього бажання повинні мати можливість відвідувати інші гуртки, секції і форми позакласної роботи (проведення гурткових, секційних занять, олімпіад, конкурсів, зустрічей з діячами науки і культури тощо). Позакласна робота у гуртку (секції) хортингу проводиться з урахуванням всебічного розвитку особистості та можливостей учнів.

Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу є:

- подолання труднощів, які виникають під час спільного навчально-виховного процесу учнів з іншими дітьми, старшокласниками, дітьми іншої статі (розвиток емоційно-вольової сфери, формування психологічної готовності до успішного навчання в середовищі товаришів);
- актуалізація особистісного потенціалу розвитку учня;
- формування позитивних міжособистісних стосунків учнів з ровесниками у процесі внутрішньої інтеграції у навчальному закладі;
- консультування батьків або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації учня тощо.

10.3. Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями у хортингу є: відчуття дистанції до суперника, відчуття положення суперника при захваті у стійці і партері. Під час напрацювання даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає у проведенні навчальних двобоїв з суперниками різного зросту, різної ваги та сили; зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, які суттєво відрізняються за структурою дії: довгий-короткий захват, дальня-ближня дистанції тощо. Під час формування «відчуття суперника» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги учнів на виконуваних діях, настанови на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності учнів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти двобою, значний обсяг та широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях хортингіста. Протягом двобою інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики двобою хортингу, здійсненні тактичної підготовки учнів треба застосовувати спеціальні вправи у розвитку уваги.

Тактичне мислення учнів є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність рухової діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

- адекватним та своєчасним вибором потрібної позиції в ситуації двобою, що пов'язане з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;

- адекватним та своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії (ударної або кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвитку тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений майданчик двобою, навчальний двобій з двома суперниками, двобій із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

10.4. Класифікація вольових якостей особистості

Воля до перемоги вважається однією із основних якостей, які виховує хортинг. Але 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 вольових якостей, притаманних бойовому мистецтву, яке має глибоке історичне коріння та практичну виховну ознаку – психологію виду спорту та філософію обраного життєвого шляху. У даному сенсі і направленості можна кваліфікувати вольові якості особистості. Своєрідність активності особистості втілюється саме у її вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей відносять такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, визначаються такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Базальні вольові якості. Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість відносять до базальних первинних якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Енергійність. Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад: при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

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

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

Системні вольові якості. Прояви вольової регуляції особистості складні. Вони являють собою певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер – вольової, емоційної, інтелектуальної. Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе як складові – енергійність; рішучість – витримку та сміливість.

Ціла низка вольових якостей особистості є системними, наприклад: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При

цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень якихось базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні людини, керуватися в 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. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватися у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якостей має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність – це вміння обходитися у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити 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, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виступають у формі навіювання.

Однією з важливих вольових якостей людини є її рішучість.

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

Воля особистості характеризується також її організованістю, яка полягає в умінні людини керуватися у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість при зміні обставин дійсності.

10.5. Розлади складної вольової дії хортингіста

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює силу волі особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення.

Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну. Так, люди з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх або внутрішніх перешкод.

Висвітлені негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабкості людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять абулія та апраксія.

Абулія пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт передбачає оптимальну (не слабку і не сильну) імпульсивність.

Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дію (як у стані афекту), тобто відсутні свідоме врахування наслідків, обмірковування мети, унеможливується врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової. Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на абулію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються в полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється в порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (програмі, яка йде від лікаря до хворого), хоч у звичній конкретній ситуації такі дії можливі. Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря. Інший міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, безпосередньо даних ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

10.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

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

Тренеру-викладачу слід вводити у заняття вправи з напруженням м'язів, на досягнення швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль учня допомагає ігровий та змагальний методи.

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

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

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

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

Для підвищення активності учня доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом двобою. Постійно відбувається загострення ситуацій двобою, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані завдання на заняттях групи мають виконуватися незалежно від обставин та погодних умов, створюючи помірні контрольовані труднощі для учнів: заняття з помірними додатковими ускладнюючими умовами; двобій в стані втоми, заняття на снігу, під дощем (для учнів старше 13 років, виходячи з віку учасників заняття); несподіване збільшення часу двобою, «необ'єктивне» суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом навчально-виховного процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля учня.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності й своєї спроможності повністю виконати завдання тренера-викладача з хортингу. Чим помітнішою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази. У деякі моменти їх можна вимовляти вголос.

Морально-вольова підготовка. Якщо зустрічаються в двобої на змаганні рівні за силою, технікою і спортивною майстерністю хортингісти, то переможе той з них, у кого сильніше воля, хто не боїться труднощів, хто наполегливіше, ініціативніше і сміливіше. Недарма у підготовці спортсмена вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості – надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей і тактико-технічній підготовці. Хортингом починають займатися люди абсолютно різні і за віком, своїми фізичними даними і за ступенем розвитку морально-вольових якостей. У навчально-тренувальному процесі крім таких якостей як сила, витривалість та інші, розвиваються цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, вміння долати труднощі, що стоять на шляху до успіху. Розвиток вольових якостей, як і розвиток будь-якої іншої фізичної якості, ведеться також послідовно і поступово. Не можна стати сильним за короткий термін тренувань, не можна також стати раптом несподівано сміливим, якщо раніше хортингіст сміливістю не відрізнявся.

Виховання волі можливо тільки тоді, коли спортсмен в житті і на тренуваннях постійно і наполегливо долає труднощі, що стоять перед ним. Вправи, технічні дії та їх проведення, завдання, що стоять перед спортсменом для досягнення перемоги у двобої, є одними з головних засобів виховання вольових якостей. Тільки те виховує і розвиває вольові якості, що вимагає вольових і фізичних напруг. Сила вольових якостей, таких як цілеспрямованість, ініціативність, винахідливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість багато в чому залежить від інтелектуального розвитку хортингіста. Спортсмени з обмеженими інтересами не досягають повного використання всіх своїх можливостей у досягненні результату.

Питанням розумового розвитку та культурного вдосконалення потрібно надавати велике значення. При цьому всякий прояв вольових зусиль має базуватися на реальних фізичних і технічних можливостях хортингіста. Прагнення зробити неможливе, до чого спортсмен ще не підготовлений, принесе тільки шкоду вольовій підготовці. Ось чому ще не зміцнілому спортсмену не слід зловживати участю в змаганнях, де більшість противників сильніші й досвідченіші за нього. Спортсмен буде постійно відчувати їх перевагу і буде боятися виходити змагатися з ними. Боязкість поступово може перейти в боягузтво, і процес виховання спортсмена призупиниться надовго. Крім того, ступінь прояву вольових якостей залежить від мети, що стоїть перед хортингістом. Завдання перемогти не тільки заради себе, а заради своєї команди (при командному заліку), для її успіху, для слави своєї Батьківщини спонукає до прояву таких вольових зусиль, на які хортингіст буває не здатний у звичайній обстановці, але тепер з успіхом виявляє себе як вольовий спортсмен.

10.7. Спеціальна психологічна підготовка хортингіста

Даний вид психологічної підготовки спрямований на створення стану психологічної готовності, щоб запобігти виникненню негативних передзмагальних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом учня хортингу:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) двобою. Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне заняття), усунути перезбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти двобою. Тренер-викладач може давати вихованцю завдання, що навмисно викладені схематично.

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

3. Перенесення думок з майбутнього двобою на події з власного життя, які мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на двобій з пасивного на активний. Тренер-викладач має проводити постійну роботу щодо навчання хортингістів умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіювання. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню і вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступний двобій – перегляд кінофільму, відвідування театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання.

8. Моральна підтримка учня тренером-викладачем – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують учня, додають йому сили та впевненості.

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

У разі стартової апатії необхідним є енергійний струс учня. Тренер-викладач акцентує увагу учня на ймовірності перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посиляється на здібності, талант учня, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів тощо.

Для переборення негативних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайно, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо в учня спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, яка складається із швидких, різких рухів, прискорень.

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

10.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації хортингу

Упередженість у двобой. Під час двобою спортсмен застосовує техніку хортингу завдяки знанням тактики. Психологічно хортингіст розуміє, що при допущенні помилки, він може бути атакованим, або взагалі програти двобій. Але може виникнути екстремальний випадок, коли він потрапляє в ситуацію отримання серії жорстких ударів, і пауз між серіями. У цьому випадку необхідно проявити ініціативу і, якщо необхідно, атакувати першим, щоб повернути ситуацію на свою користь, завдати упереджувального удару. Тим більше у змаганнях необхідно проявляти ініціативу і контролювати сутичку. Упередженість у двобойі буквально означає передбачення дій суперника. Ви робите ваш рух раніше, ніж ваш суперник робить свій, тобто ваша думка працює швидше, ніж його. Якщо ви не виявите ініціативу і дозволите супернику робити все що хоче і таким чином контролювати ситуацію, краще, на що ви можете сподіватися – це тільки копіювати його рухи, і ваша поразка буде близькою. Вирішивши боротися, ви повинні взяти контроль над ситуацією. Зманевруйте вашого суперника туди, куди хочете, треба змусити його зробити певний рух або зробити помилку. Маніпулюючи суперником, ви досягнете вірної перемоги. Звичайно, це не завжди легко зробити, але ви повинні принаймні зберігати, вигідне положення.

Технічно існує три види вибору моменту атаки:

- коли ви бачите незахищене місце і відразу рухаєтеся з атакою, здобуваючи перемогу;
- коли ваш суперник збирається атакувати, ви розкриваєте його задум і дозволяєте до кінця довести його атаку, але вміло захищаєте себе і контратакуєте, здобуваючи перемогу;
- коли ваш суперник має намір атакувати, ви відчуваєте його задум і відразу рухаєтеся, як тільки він збереться почати передбачувану атаку.

Уявіть собі суперника з досконалим почуттям упередження ваших дій. Проти нього надзвичайно важко буде змагатися. Коли ви збираєтеся атакувати, він відчуває ваш намір і підходить до вас першим, бере захват і кидає. Навіть коли ви зумієте атакувати першим, він легко блокує вашу атаку і відповідає гарною контратакою. Отже, ви вирішили утриматися на час і зібратися, але він не дає вам достатнього часу і нападає. Ви повинні стати схожим на нього.

Для цього ви завжди повинні тренуватися з дуже правильним ставленням і не дозволяти своїй думці стояти на місці. Під час проведення двобою відчувайте момент, коли необхідно проявити ініціативу і рішучість.

У момент вирішення атакувати ваше тіло і психологічний стан має досягти такого рівня, в якому сила техніки вибухає в ударній крапці, досягаючи максимуму швидкості, а кожна частина тіла зафіксована для концентрації та передачі сили в ударну крапку. Про техніку, яка містить в собі ці елементи, говорять, що вона має гарну вибухову силу, виконується

блискуче: блискавично швидко, на вигляд невимушено, в потрібний момент і на правильній дистанції, без жодного сліду прикладеної непотрібної сили. Отже, ідеальна упереджувальна техніка хортингу, що має велику вибухову силу, повинна бути виконана хортингістом, який в потрібний момент знаходиться в стані бойової готовності, але психологічно розслаблений і спокійний. Немає ніякої непотрібної сили, але всі аспекти сконцентровані в ударній точці у вибуховому стилі. Використання надмірно збудженим спортсменом грубої сили, звичайно, не може бути прикладом. Техніка з хорошим, сильним упереджувальним рухом містить силу, а вдосконалена техніка з високою швидкістю має необхідну ефективність.

Контроль дихання. Дихання спортсмена у двобої дуже різноманітне, і ритм його постійно змінюється відповідно до проведених дій. Для оптимального проведення двобою істотне значення має хороша циркуляція крові, яка впродовж сутічки є основним харчуванням для тіла і виключає зношування кожної його частини. Для циркуляції крові ми володіємо серцем, яке качає її по всьому тілу. Серце є порівняно невеликим органом, що складається з м'язів, що гаяють кров по тілу, але одне воно не може здійснювати тривалу роботу з циркуляції крові в кожному частину тіла. Воно потребує деякої допомоги. Коли ви проводите певні прийоми хортингу, м'язи ритмічно стискаються і розслабляються. Коли м'язи стискаються, вони видавлюють кров, а коли розслабляються, то кров втягується – таким чином вони постійно працюють як помповий механізм. Для отримання найбільшого ефекту від такої роботи найкраще залучити до роботи великі групи м'язів, такі як ноги і спина. Ви не можете очікувати великого ефекту, рухаючи тільки маленькі м'язи, наприклад: пальці. Тобто, у впродовж двобою хортингіст має виконувати техніку з повною нормальною амплітудою. Затискання груднини, зайве стискання непотрібних груп м'язів призводить до втрачання кисню. Це також пояснює, чому розслаблення має дуже важливе значення. У цей момент методика вдосконалення прийомів хортингу пересікається з психологічною підготовкою спортсмена. Якщо ви психічно напружені, то напружені також і ваші м'язи. А напружені м'язи надають негативний ефект на циркуляцію крові, тому що не дозволяють крові увійти, отже, накладають на серце хортингіста додаткове навантаження. Виходячи з цього спортсмен має бути спокійним та впевненим психологічно. Розслаблені і м'які м'язи дозволяють крові текти вільно. Коли ви стурбовані, ваше тіло починає напружуватися, стискаються м'язи, дихання стає поверхневим і переривчастим, тому що стислі навколо грудної клітки і живота м'язи не дозволяють нормально дихати. Ви можете змінити цей процес, форсуючи глибоке повільне дихання, розслабляючи м'язи тіла, і врешті-решт ваше занепокоєння та збудженість пройдуть. Тому більшість розслаблювальних методів хортингу включає в себе глибоке дихання і контролювання м'язів. Розгляньте кількість крові, що циркулює у внутрішніх органах черевної порожнини. Ці органи управляються автономною нервовою системою і не можуть приводити в рух за бажанням скелетні м'язи, тому ви не можете розраховувати, що вони будуть впродовж всього двобою діяти, як вправний механізм. Однак цілком можливо зробити цей ефект за допомогою черевного дихання. Черевний подих включає в себе рух діафрагми вгору і вниз. Коли діафрагма притискається вниз, тиск в черевній порожнині збільшується і кров з органів видавлюється, а коли діафрагма піднімається, то тиск скидається і кров заходить всередину. Хоча ви можете досягти певного ступеня користі цього виду і від повних простих присідань, отже, черевний подих – це найкращий вид масажу ваших внутрішніх органів.

За методиками оздоровчого хортингу зазвичай користуються трьома видами дихання – звичайним черевним та грудним, але для підготовки хортингіста до змагань користуються більш ефективними методиками – ускладнюють ці три види додатковими навантаженнями та додають методики тренування та використання зупинки дихання (пауз дихання).

Звичайне дихання. Це звичайний природний вид дихання, при якому повітря заходить в легені та одночасно розходить у черевну та грудну частину. Такий вид повільного дихання використовується у двобої спортсменом, коли він знаходиться на дальній та середній дистанції. Часте та глибоке звичайне дихання може швидко збільшити процент кисню в крові та зменшити частоту серцевих скорочень. Досвідчений спортсмен хортингу гарно розуміє значення своєчасного відновлення дихання в можливих ситуаціях двобою і використовує для цього кожний вільний момент неактивної боротьби, паузи чи міжраундової перерви.

Черевне дихання. Черевне дихання – це основний вид дихання під час проведення двобою. На нього приходить самий великий проміжок часу, коли спортсмен проводить активні атакуювальні та захисні дії, які вимагають великого навантаження на хребет та ребра,

а також м'язовий апарат. Взагалі, використовуючи цей вид дихання, ви значно допоможете вашому фізичному та духовному здоров'ю. Деякі майстри хортингу називають це дихання «бійцівським диханням». Під час цього методу ваш живіт виходить назовні при вдосі і втягується при видосі. Психологічна підготовка в хортингу при використанні черевного дихання проводиться не тільки під час проведення двобоїв, а у під час виконання медитації. Короткі медитації зазвичай практикуються на початку і наприкінці кожного тренувального заняття. Повні оздоровчі медитації із застосуванням черевного дихання проводяться на відкритому повітрі на природі.

Грудне дихання. Грудне дихання є протилежним звичайному черевному диханню. Під час грудного дихання живіт втягується при вдосі і виходить назовні при видосі. Це більш сильне дихання, ніж звичайне, і є гарною справою для навиків збільшення черевного тиску і опускання центру ваги під час видиху. Ви можете практикувати це дихання в повній мірі і в медитації, але за методикою хортингу грудне дихання використовується більш енергійно під час тренувань для відновлення нормального дихання. Грудне дихання використовується хортингістом при проведенні двобою під час заперклого сутички та обміну ударами на ближній або клінчевій дистанції. У момент отримання сильного удару в живіт, якщо у вас буде під діафрагмою прошарок повітря – вам обов'язково заб'ють дихання. При атаці ударом в сонячне сплетіння необхідно швидко напружити м'язи черевного преса та по можливості видихнути повітря з-під діафрагми. Для підтримання дихального балансу та уникнення зайвого напруження м'язового корсету грудне дихання необхідно чергувати з черевним.

Зупинка дихання (пауза дихання)

Зупинка дихання або короткі дихальні паузи є специфічними методиками хортингу під час проведення двобоїв. Короткі зупинки дихання використовуються при прийнятті ударної атаки суперника, нанесенні ударів з дуже короткою амплітудою та в інших випадках. Ці ситуації кожен хортингіст визначає для себе індивідуально. З отриманням досвіду спортсмени привчаються зупиняти дихання та відновлювати його у моменти атак та захистів для посилення руху. Дихальна пауза не може бути занадто довгою, тому що це призводить до нестачі кисню в організмі. Дихальні паузи при активному обміні ударами краще робити у момент видиху, щоб суперник не використав ваші наповнені легені та живіт повітрям та не наніс ефективних ударів. Після короткої зупинки дихання по закінченні руху має обов'язково слідувати вдих. В системі оздоровчого хортингу зупинка дихання використовується навпаки при максимальному вдосі – наповненні повітрям легені.

У психологічній підготовці дихання грає важливу роль при корегуванні стану налаштування на двобій. Спокійне та ритмічне дихання заспокоює психіку хортингіста, що у свою чергу дає змогу концентрувати увагу на важливих моментах сутички, контролювати дії суперника.

Вправи на розслаблення, що виконуються в кінці тренування

Вправи хортингу на розслаблення знімають збудження і втому, стимулюють відновлювальні процеси в організмі. Отже, їх слід виконувати в спокійному і уповільненому темпі. Крім гімнастичних вправ без предметів у вправи на розслаблення можна включити деякі вправи на гнучкість, елементи вітань (етикету), основні елементи пересувань, деякі складові елементи прийомів хортингу, елементи демонстрації прийомів, зв'язавши їх в одну серію.

Вправи на розслаблення виконуються в кінці тренувань. Вони повинні стати звичними вправами після високих навантажень. У хортингу з давніх пір рекомендуються статичні вправи рефлекторного розслаблення, коли хортингіст після завершення тренування приймає сидячу позу і проводить уявний аналіз тренування або змагальної сутички в стані відчуженого спокою, тобто використовує метод аутогенного розслаблення самонавіюванням.

10.9. Розвиток та виховання вольової активності людини засобами хортингу

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На

наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки. Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм або ж почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерній подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. В поведінці людини проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

- правильне поєднання свідомого переконання 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 переконання з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до самовиховання волі. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі:

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

Кожній людині необхідно працювати над вихованням волі. Тренуйте розум і волю так, як людина тренує тіло. Це добре розуміли всі видатні люди, які ще в молоді роки багато працювали над зміцненням волі. Працюйте над собою постійно. Підвищуйте рівень знань. Складіть розклад занять по днях і годинах. У щоденнику зробіть перелік книг, які плануєте прочитати. Встановіть для себе правила поведінки і слідкуйте за їх виконанням. Складіть собі свої особисті правила для розвитку волі. В них включіть чіткий розпорядок дня, певний раціон харчування, якого дотримуйтесь все життя. Вихованню волі допомагає колектив, думка оточуючих, їх позитивний вплив на поведінку людини. Щоденна праця, а у тому числі

і навчальна діяльність, також може бути гарною школою зміцнення волі. Якщо в роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективним засобом виховання вольових якостей. Для виховання волі потрібна постійна систематична робота над собою, яку необхідно розпочинати якомога раніше. Треба пам'ятати, що вольові якості формуються у вольовій діяльності. Праця завжди була і буде найкращим засобом зміцнення волі. Дуже важливо доводити кожную справу до кінця, продумувати свої дії, не приймати нездійснених рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання. Виховання волі залежить від мети, яку людина ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю. Необхідно також виховувати у себе звичку свідкувати за собою, контролювати свою роботу і поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки. Кожний успіх в цьому відношенні вселяє людині віру в себе, робить її більш вольовою. Цьому сприяє і правильний спосіб життя, розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне і психічне загартування, яке полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але всі вони включають дотримання наступних вимог:

- розпочинати слід з набуття звички долати порівняно незнані труднощі;
- дуже небезпечними є будь-які самовиправдання, що вважається обманом в першу чергу себе;
- труднощі та перешкоди слід переборювати;
- прийняте рішення повинне бути виконаним до кінця;
- окрему мету слід ділити на етапи, намічати найближчі цілі, досягнення яких створює умови для наближення кінцевої мети;
- максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя, усвідомлюючи що воля, як й будь-яка інша якість, потребує виховання і тренування.

Наполегливість є однією з вагоміших вольових якостей людини, адже суспільство й держава не можуть існувати та нормально виконувати свої функції без певної системи гуманістичних вольових, моральних і духовних цінностей громадян. Аналізуючи складові філософські аспекти виховання вольових якостей у бойовому мистецтві хортинг можна відмітити цільову направленість всіх програм та методів підготовки спортсменів на досягнення як високих спортивних результатів, так і гармонійного становлення особистості, вихованої на принципах добропорядності та поваги до оточуючих людей, що виражене у відомому гаслі виду спорту хортинг «Сила і Честь». Таке філософське ставлення до самовиховання людини приходить через досягнення мети у спортивному житті та, навіть у повсякденному побуті людини. Методика виховання вольових якостей особистості у хортингу сполучається із відомими науковими розробками з даного питання. Науковці стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною культурою і спортом у хортингістів формується ряд важливих здібностей, зокрема: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка тощо.

10.10. Виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Наполегливість – необхідна риса характеру сучасної людини, що виражається у здатності особистості завершувати розпочату справу і досягати поставленої мети в процесі досить напруженої і тривалої діяльності. Таким чином, наполегливість пов'язана з умінням здійснювати свої прагнення, тобто з одним з найважливіших видів внутрішніх мотивів. Дитячий вік 6–7 років – це один з важливих перехідних етапів у житті людини від раннього до свідомого сприйняття. І саме у цей момент необхідно приділити увагу дитині у питанні вольового загартування та виховання наполегливості, яке може пройти з дитиною все її подальше життя. Однією з найбільш складних і значущих у вихованні є проблема волі, в основі якої лежить свідоме спрямування людиною своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення. В переліку вольових

якостей основними є наполегливість і завзятість, цілеспрямованість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність.

Вид спорту хортинг є як бойове мистецтво, так і комплексна система виховання дітей та юнацтва в дусі ведення здорового способу життя та добродійливої життєвої позиції. Ці важливі якості людини тісно переплітаються з набуттям здібностей наполегливості для досягнення даної мети. Сьогодні наше суспільство все більше визнає важливість виховання нового покоління спеціалістів в усіх сферах життя.

Науковці (Е. С. Вільчковський, 2003; Л. В. Волков, 2003; К. П. Козлова, 2004; Т. Ю. Круцевич, 1998 та ін.) стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною культурою і спортом у школярів формується ряд важливих здібностей, зокрема наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка та ін. (Г. Л. Апанасенко, 1997; Л. И. Божович, 1989; Б. М. Шиян, 2004). У розробці проблеми наполегливості та її виховання значну роль відіграли роботи І. Д. Беха, В. В. Івашковського, З. М. Діхтяренко, М. В. Тимчика, О. І. Остапенка, О. А. Остряньської, Г. А. Коломоєць, З. В. Охріменко Л. С. Виготського, А. І. Висоцького, В. А. Іваннікова, Є. П. Ільїна, К. Н. Корнілова, В. А. Крутецького, А. Ц. Пуні, П. І. Розмислова, С. М. Рівеса, Б. М. Смирнова, М. Д. Зубалія, О. А. Черникової, Т. І. Шульги, I. W. Atkinson, G. H. Litwin, L. H. Farber, P. Ricoeur та ін. Але у науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання наполегливості (М. Брихцин, 1989; П. А. Рудик, 1994; В. Селиванов, 1989; Т. Шульга, 1997) стосуються спортивної діяльності, і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної методики виховання в дітей 6–7 років здібностей наполегливості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У прочитаній літературі формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури, як перший крок до гармонізації особистості у навчально-виховному процесі, ще не розглядалося так конкретно дослідниками. На нашу думку, незначні пошуки науки і педагогічної практики стануть цікавими для загалу працівників фізичної культури, бо сьогодні стан фізичного та психічного здоров'я школярів бажає кращого. Розвиток людської особистості досліджували відомі психологи – О. М. Семигал, С. А. Бабурнич, Ш. О. Амонашвілі, Л. І. Божович, А. В. Венгер, Ю. А. Бріскін, П. Я. Гальперін, В. В. Давидов, О. В. Запорожець, Д. Б. Ельконін, Ж. П'яже, Н. С. Лейтес, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та багато інших.

Незважаючи на проведені дослідження у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Зокрема, немає єдиної думки стосовно психологічної структури вольових дій та їх спонукального механізму, а також певних обґрунтованих засобів виховання наполегливості у дітей початкового шкільного віку 6–7 років. Аналіз спеціальної літератури та дисертаційних досліджень дозволяє констатувати, що й до цього часу не вивчені аспекти формування наполегливості в учнів на заняттях з однокласниками та у спортивних гуртках позакласної роботи. Не обґрунтовані також зміст, форми і методи виховання наполегливості дітей цього віку у процесі занять загальною фізичною культурою. Вимагають подальшого вивчення й питання діагностики наполегливості, особливостей їхнього вікового становлення і залежності від біологічних та соціальних факторів. У результаті недостатньої розробленості даної проблеми наявні в психолого-педагогічній та методичній літературі рекомендації фахівців (Г. М. Арзютов, Л. М. Пустолякова, В. К. Вілюнас, Г. М. Гагаєва, М. Г. Озолін, В. М. Платонов, В. І. Чибісов, А. О. Романов, Р. З. Шайхтдінов, Є. П. Щербаков та ін.) щодо виховання наполегливості стосуються, в основному, спортивної діяльності і не охоплюють вікових аспектів дітей початкової школи. У зв'язку з цим на заняттях першого і другого року навчання у дитячо-юнацькій спортивній школі, уроках фізичної культури навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджується з вирішенням виховних завдань. Згідно програми навчання з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл набір дітей у групи починається з 6 років, тобто вік вступу дитини до початкової загальноосвітньої школи співпадає з можливістю зарахування у навчально-тренувальні групи ДЮСШ. Усе це вказує на актуальність теми і свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень у даному напрямі.

Мета дослідження. Мета дослідження полягла у вивченні, визначенні та науковому обґрунтуванні педагогічних умов, що сприяють формуванню наполегливості у молодших школярів засобами хортингу.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети ми ставимо перед собою такі завдання в дослідженні: навчати дітей уважно слухати тренера з хортингу; формувати вміння в молодших школярах задавати запитання по суті; розвивати в дітей логічне мислення; формувати в молодших школярів навичку до самовиховання – це вища форма розвитку особистості, її духовного «саморуку»; наполегливо вчитися дітям вірно виконувати фізичні вправи з хортингу та рухові тести; поєднувати зв'язки – виховання, навчання з працею, з життям, які є одним із основних джерел формування в дітей повноцінної особистості; через природжені задатки розвивати здібності в молодших школярів засобами хортингу тощо.

Від якості занять, різноманітності, від того, якого рівня вольових якостей набули учні, залежить те, якими виростуть ці діти, громадяни нашого суспільства. Тренер з хортингу одночасно є повноправним членом декількох колективів людських індивідуальностей – дитячих та дорослих. Дитина 6–7 років є наймінливішою загадковою істотою і потенційні властивості її – невичерпні. Виходячи з вищенаведеного для реалізації мети дослідження були сформульовані такі завдання дослідження:

1. Дослідити стан проблеми у психолого-педагогічній літературі й теорії та практиці фізичного виховання.
2. Вивчити взаємозв'язок компонентів і структуру фізичної підготовленості та наполегливості дітей 6–7 років.
3. Визначити діагностичні засоби і критерії оцінювання наполегливості школярів 6–7 років у процесі занять видом спорту хортинг.
4. З'ясувати особливості вікового розвитку, дослідити вікову динаміку й особливості виховання наполегливості у дітей початкового шкільного віку в процесі занять хортингом.
5. Розробити й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом.

У процесі дослідження використано такі методи:

- теоретичний аналіз літератури та узагальнення передової педагогічної практики;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- метод експертних оцінок;
- антропометричні методи;
- методи математичної статистики.

Теоретико-методологічною базою дослідження є Концепція фізичного виховання в системі освіти України, концептуальні засади педагогічної науки про значення фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості, загальнонаукове розуміння значущості наполегливості особистості для життєдіяльності людини, психолого-педагогічні положення про формування наполегливості. У процесі експериментальної роботи використовується комплекс методів дослідження, який включає:

- аналіз і узагальнення філософської, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;
- вивчення навчальних програм виду спорту хортинг і нормативних документів з фізичного виховання;
- педагогічні спостереження;
- узагальнення досвіду роботи тренерів-викладачів з виховання у школярів 6–7 років наполегливості у процесі занять хортингом у позанавчальний час;
- бесіди, опитування, констатувальний і формувальний етапи експерименту з використанням інструментальної методики й експертної оцінки наполегливості;
- методи математичної статистики і порівняльного аналізу;
- тестові обстеження рівнів фізичної підготовленості учнів експериментальної і контрольної початкових груп з хортингу Київської інженерної гімназії під загальним керівництвом директора гімназії Д. Ю. Рудея та керівника дитячого гуртка з хортингу О. М. Гречаного.

Аналіз наукових результатів дослідження та їх обговорення. Проводячи аналіз наукових результатів дослідження необхідно визначити, що після вивчення й аналізу психолого-педагогічної і методичної літератури з проблеми дослідження виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом, визначалися мета, предмет і об'єкт дослідження, формувалася гіпотеза, а також конкретизувалося основне завдання

дослідження. Після цього проводився констатувальний експеримент, у ході якого визначилися методики і критерії оцінювання наполегливості в учнів-новачків гуртка хортингу першого року навчання – 6 років, та учнів другого року навчання – 7 років, в ході якого простежувалася вікова динаміка наполегливості. Теоретично обґрунтувалися й розробилися педагогічні засади, засоби і методика виховання в учнів наполегливості у процесі занять хортингом. На завершення проводився формувальний експеримент, у ході якого визначилася ефективність засобів і методики формування наполегливості у дітей обох вікових груп, і 6, і 7 років окремо, виховання наполегливості у процесі занять хортингом, проводився аналіз і узагальнення експериментальних даних та обговорення результатів дослідження.

Наполегливість – необхідна риса характеру сучасної людини, що виражається у здатності особистості завершувати розпочату справу і досягати поставленої мети в процесі досить напруженої і тривалої діяльності. Таким чином, наполегливість пов'язана з умінням здійснювати свої прагнення. Ненаполегливі діти цього віку, або взагалі ставлять важкодостижні чи далекі цілі, або ставлять, але не керуються ними у своїй поведінці.

Таким чином, наполегливість визначається як систематичний прояв сили волі з реалізації довготривалої мотиваційної установки, як прагнення дитини досягти віддаленої за часом мети, незважаючи на виникаючі перешкоди і труднощі.

Прояв наполегливості значною мірою залежить від:

- 1) ступеня впевненості дитини в досяжності мети;
- 2) мотивації досягнення (прагнення до успіху);
- 3) рівня домагань;
- 4) наявності вольових установок на подолання труднощів.

Роль останніх в успішності навчання відзначалася багатьма науковцями. Реалізується наполегливість через багаторазовий прояв завзяття та терплячості, отже, наявність у дитини цих вольових якостей обумовлює в значній мірі й її наполегливість.

Звичайно, на шляху досягнення віддаленої за часом мети дитина може терпіти і окремі невдачі. У зв'язку з цим не можна не торкнутися питання про наявність у людей фрустраційного порога. Він характеризує швидкість виникнення фрустраційного стану людини при неодноразово випробуваній невдачі. Крім того, що різні учні володіють різним фрустраційним порогом (в одного стан фрустрації настає після двох-трьох невдач, у іншого – при більшій їх кількості), вони і реагують на фрустрацію по-різному. При імпульсивній формі реагування учень опускає руки, вважаючи себе не здатним подолати виниклі труднощі. При екстрапульсивному реагуванні на невдачі дитина вважає їх причинами зовнішні фактори, випадок, і навпаки, прагне довести, що вона може впоратися з виниклими труднощами, тобто посилює прояв своєї наполегливості.

Для діагностики вихованості наполегливості в молодших школярів у процесі заняття хортингом було перевірено наступні нормативи: критерії та показники вихованості наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом; ставлення молодших школярів до занять хортингом; групи індексу фізичного розвитку (ІФР); рівні втоми молодших школярів у процесі занять хортингом; вплив фізичних вправ на емоційний стан дітей; тест на прояв елементарних форм швидкості й наполегливості; кистьова динамометрія; рівні розвитку факторів з основ здоров'я і фізичної культури (за 12 бальною системою оцінювання); обстеження фізичного розвитку молодших школярів; обстеження функціонального стану організму дітей і змін його в динаміці.

Психолого-педагогічні умови формування наполегливості у дітей 6–7 років

Перш за все, успіх формування наполегливості залежить від батьків. Дослідження показують, що батьки, які прагнуть дати дитині всебічний розвиток і при цьому пред'являють до нього досить високі вимоги, можуть розраховувати на те, що у дитини не буде серйозних проблем з вольовою регуляцією діяльності. Такі недоліки вольової поведінки дітей, як капризи і упертість, що спостерігаються в ранньому дитинстві, відбуваються через скоєні батьками помилку у вихованні волі дитини. Якщо батьки в усьому прагнуть догоджати дитині, задовольняють кожне її бажання, не пред'являють їй вимоги, які повинні беззастережно нею виконуватися, чи не привчають її стримувати себе, то швидше за все, згодом у дитини буде спостерігатися недостатність вольового розвитку.

Необхідною умовою виховання дитини в сім'ї є формування у неї свідомої дисципліни. Розвиток батьками у дитини вольових якостей є передумовою для формування у неї дисциплінованості, яка не тільки допомагає розуміти необхідність дотримання певних правил поведінки, але і забезпечує їй внутрішню дисциплінованість, що виражається у здатності регулювати і зіставляти свої бажання з умовами реальної життєдіяльності.

Важливу роль відіграє гімназія. Київська інженерна гімназія пред'являє до дитини ряд вимог, без виконання яких не може нормально здійснюватися саме шкільне навчання, але при цьому також відбувається формування певного рівня дисциплінованості. Наприклад, школяр повинен сидіти за партою певний час, він не може встати з місця без дозволу вчителя, розмовляти з товаришами, він повинен готувати вдома задані йому уроки тощо. Все це вимагає від нього досить високого розвитку вольових якостей і в той же час розвиває у нього потрібні для виконання цих правил якості волі. Тому велике значення для виховання волі у школярів 6–7 років мають особистість учителя і шкільний колектив.

Учитель, з яким спілкується дитина в школі, надає безпосередній вплив на формування у неї певних особистісних характеристик і, володіючи яскравою особистістю, залишає в житті дитини незгладимий слід. Нерідко це викликає у дитини прагнення наслідувати поведінку вчителя, і якщо в останнього добре розвинені вольові якості, то існує висока ймовірність, що ті ж якості будуть успішно розвиватися і у його учнів.

Аналогічна картина спостерігається у ставленні шкільного колективу. Якщо діяльність дитини протікає в колективі, де існує атмосфера високої вимогливості, то і у дитини можуть сформуватися відповідні характеристики особистості.

Не менш важливе фізичне виховання дитини, а також ознайомлення її з художніми цінностями. Більш того, формування вольових характеристик не припиняється і в більш старшому віці, коли молода людина приступає до самостійної трудової діяльності, в ході якої вольові якості досягають найвищого розвитку. Таким чином, весь процес виховання дитини визначає успішність формування вольових якостей особистості. Тому не випадково воля дуже часто розглядається як одна з центральних і найбільш інформативних характеристик особистості.

Обґрунтування передумов до формування наполегливості у дітей 6–7 років на заняттях з хортингу. В останні роки у змагальній діяльності хортингу загострилася конкурентна боротьба. Багато учнів дитячих команд України мають великий арсенал технічних і тактичних прийомів і готові боротися за першість. Сучасний хортинг пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних і психологічних якостей юних хортингістів. Хортинг стає атлетичним видом спорту, де не місце слабкості духу. Наполегливість як одна з провідних вольових якостей спортсмена становиться необхідним атрибутом кожного учня, який бажає досягнути високих спортивних результатів у хортингу. Однак до юних хортингістів пред'являються і інші найбільш важливі сторони підготовки: сила, швидкі рухи, координаційні здібності, спеціальна витривалість, мислення. Здатність хортингістів швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях, вибирати найбільш раціональні дії, швидко переходити від одних дій до інших призводить до досягнення високої рухливості нервових процесів.

Хортинг як спортивне єдиноборство характеризується дуже високою емоційною та інтелектуальною насиченістю. Вольові особливості діяльності хортингістів визначаються правилами змагань, характером атаквальних та захисних дій, об'єктивними особливостями змагальної боротьби.

Вольова підготовка хортингістів завжди здійснюється в єдності з фізичною, технічною та тактичною. Воля хортингіста – це свідоме управління ним своїми діями і вчинками. Вольову активність характеризують як навмисну, довільну. Така активність хортингіста відрізняється застосуванням вольових зусиль. Під вольовим зусиллям розуміють свідоме скоєне зусилля над собою, яке є поштовхом до безпосереднього здійснення дії. В наявності вольового зусилля хортингіст переконується тоді, коли необхідно подолати значні труднощі.

Сила волі – це діяльна сторона розуму і морального почуття хортингіста. Так як вольове зусилля без необхідності не проявляється, його санкціонує свідомість, а спрямовує вольову активність моральне почуття, моральні переконання. Важливо відзначити, що один і той же хортингіст у різних змагальних ситуаціях поводить як вольовий або безвольний. Рушійною силою в даному випадку є не наявність або відсутність бажання досягти мети (сильна або слабка мотивація), а ставлення хортингіста до тієї чи іншої ситуації. Наприклад, один спортсмен боїться боротьби у партері, інший – ні. У першого при навчанні прийомам партеру є внутрішні труднощі (слід подолати страх), у другого – ні.

Враховуючи специфіку прояву волі, її прояв має свої особливості, пов'язані з віком.

Хортингісти молодшого шкільного віку 6–7 років роблять вольові дії, головним чином, за вказівкою тренера. До третього класу вони набувають здатність здійснювати вольові акти відповідно до власних мотивів. Діти 6–7 років на заняттях з хортингу можуть проявляти наполегливість у навчально-тренувальній діяльності. З часом у них формується витримка, слабшає імпульсивність. Діти 6–7 років виявляють вольові якості, в основному, лише для того, щоб бути хорошими виконавцями волі тренера, щоб заслужити прихильність до себе дорослих (батьків та тренера з хортингу). Тренеру важливо розуміти що коли діти підростуть, стануть підлітками, підтримка вольових здібностей у них буде мати трохи розширені властивості. Підлітковому віку властиве статеве дозрівання, що істотно змінює (збільшує) рухливість нервових процесів. Це призводить до певних змін у вольовій сфері. У підлітків зростає сміливість, але знижується витримка. Наполегливість може виявлятися тільки в цікавій для них роботі. Знижується дисциплінованість, посилюється впертість. У вольових зусиллях процеси збудження переважають над гальмуванням. Починається формування переходу організації вольової активності від зовнішньої стимуляції до внутрішньої (самостимуляції). У старшому шкільному віці визначальним у прояві вольових зусиль є механізм самостимуляції. Старшокласники можуть проявляти досить високу наполегливість у досягненні поставленої ними мети. Вони проявляють велику здатність до терпіння (робота на тлі втоми). У дівчаток в старших класах різко знижується сміливість, що створює труднощі в заняттях хортингом. У старших класах посилено формується моральний компонент волі. Часто вольові зусилля виявляються під впливом соціально значущої ідеї. Вольова активність хортингіста-старшокласника практично завжди має характер цілеспрямованості.

Для дитячого хортингу характерна висока емоційна та інтелектуальна насиченість. Емоційний стан юних хортингістів дуже впливає на їх тренувальну діяльність. Самовладання і емоційна стійкість допомагають хортингісту зберігати техніку виконання прийомів, точність рухів, ясність тактичної думки. Високий емоційний підйом і хороша вольова підготовка нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником. Вольові якості хортингістів проявляються в подоланні труднощів зумовлених особливостями двоюбою. Наполегливість виражається в активному і неухильному прагненні підвищити спортивну майстерність, в працьовитості на навчально-тренувальних заняттях. Витримка, сміливість і самовладання виражаються в подоланні негативних емоційних станів, часто пов'язані з певним ризиком при виконанні швидких пересувань, проведенні прийомів ударної та кидкової техніки, захисних дій. Рішучість і дисциплінованість виражаються в здатності приймати правильні рішення, сміливо брати на себе відповідальність у складних ситуаціях двоюбою, у здатності хортингіста вносити у проведення сутички творчість та ініціативу, в умінні підпорядкувати свої дії завданням тренера на основі свідомої необхідності виконання свого обов'язку. Всі ці якості нерозривно пов'язані та взаємообумовлені.

Вольова підготовка хортингістів визначається характером технічних дій і особливостями змагань. Виконання більшості прийомів хортингу пов'язане зі стрімкістю реакції, швидким перемиканням з одних форм рухів на інші, з стійким положенням бойової стійки та правильним орієнтуванням на хорті. Складність двобійних дій полягає в тому, що весь арсенал прийомів доводиться застосовувати в різних поєднаннях і умовах, зовсім інших за швидкістю і характером. Дії хортингіста пов'язані з виконанням відповідних прийомів хортингу в умовах гострого дефіциту часу, і тому від нього потрібна максимальна швидкість реагування, точність та своєчасність сприйняття і проведення відповідних дій.

Ефективність дій хортингіста в значній мірі визначається хорошим периферичним зором, високим рівнем розвитку швидко-силового якостей, стійкості, розподілу і переключення уваги. Хортингісту доводиться одночасно сприймати велику кількість рухових об'єктів (рук, тулуба, ніг, очей, міміки суперника), що визначають обсяг його уваги, вміння миттєво її перемикаєти і розподіляти. Наприклад, він стежить за проведенням підсічки суперником, потім приймає рішення про контрдії, одночасно розподіляючи свою увагу – визначаючи відстань до атакуючої ноги суперника та його положення тулуба (стійке, не стійке, варіанти нахилів), стежить, як він пересувається та який має захват, і вже тільки потім хортингіст проводить свій прийом.

Робота в нападі з першої хвилини двоюбою, вихід хортингіста із захвата суперника та боротьба за свій захват для проведення атаки, організація різних варіантів захисних та атакуючих дій – все це зумовлює високі вимоги до мислення хортингіста. Йому необхідно вміти швидко і

точно орієнтуватися і оцінювати дії суперника в обстановці двобою, самостійно приймати ефективні тактичні рішення, розгадувати задуми суперника і передбачити результати. Саме в тактичних діях хортингістів і реалізується їх творче мислення, пам'ять та уявлення.

Одна з важливих психологічних особливостей рухової діяльності хортингістів – це вміння виконувати точні і диференційовані просторові, тимчасові і м'язові сприйняття.

Таким чином, вправи, пов'язані з вихованням наполегливості хортингістів, повинні зайняти одне з головних місць у навчально-тренувальному процесі. Для перевірки вихованості наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом виділено такі критерії: когнітивний, емоційний, мотиваційний, діяльнісний. До кожного з цих критеріїв були визначені показники. Показниками когнітивного критерію є повнота, системність і міцність знань молодших школярів про зміст фізичних вправ хортингу, порядок їх проведення; емоційного критерію – модальність, стійкість та вибірковість емоцій молодших школярів, які визначаються за письмовим опитуванням на запитання. Показниками мотиваційного критерію є широта, сила та стійкість мотивацій молодших школярів; діяльнісного критерію – активність і стабільність під час занять хортингом та фізична підготовленість школярів 1–2 класів.

Психолого-педагогічні умови формування наполегливості у дітей 6–7 років на заняттях з хортингу

Метою дослідження є виявити умови формування наполегливості у хортингу при вчиненні психологічних дій хортингістами під час двобою. Для виконання поставленої мети визначено завдання: вивчити літературні джерела з даної проблеми; сформулювати психолого-педагогічні умови формування наполегливості у хортингістів під час навчально-тренувальної та виховної діяльності.

Сучасний хортинг характеризується високою швидкістю атакуювальних та захисних дій, швидким пересуванням хортингістів, швидкою і раптовою зміною двобійних ситуацій. Все це пред'являє високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню уваги, швидкості орієнтування. У двобою все частіше застосовуються складні тактичні комбінації зі зміною місць, прихованими пересуваннями, сутичками партеру і збільшенням швидкості захватних дій. Дії хортингіста в таких умовах вимагають точного і об'єктивного знання спортивної стратегії діяльності конкретного суперника з тим, щоб використовувати свою стратегію для ефективної діяльності в процесі двобою за активної постійної протидії цього противника. Звідси найважливіше значення набуває стратегія поведінки спортсмена на хорті. Основним змістом діяльності сторін у змаганнях з хортингу є конкурентна боротьба, реалізована в конфліктних ситуаціях від моменту початку двобою до фінального сигналу гонгу про його закінченні. При цьому необхідно розгадати плани суперника і маскувати власні дії і наміри. Все це пред'являє високі вимоги до мислення хортингістів.

За своїм характером всі рухи хортингіста представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Тому навчально-тренувальний процес потрібно будувати виходячи саме з цих позицій. Для підвищення психологічної стійкості хортингістів існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків. Специфіка виду спорту накладає відбиток на розвиток у хортингістів тих чи інших сторін психіки людини: сприйняття, уваги, уявлення, мислення, пам'яті, емоцій, морально-вольових якостей.

Процеси сприйняття поділяються на зорові, спеціалізовані та сприйняття руху. Зорові сприйняття характеризуються об'ємом поля зору і глибинним зором. Специфіка хортингу така, що багато дій вчиняються на основі периферичного зору. Недостатньо розвинений периферичний зір значно звужує і збіднює технічні та тактичні дії хортингіста.

Правильне і своєчасне виконання технічного прийому тісно пов'язане з високорозвинутою здатністю точно оцінювати дистанцію. Для розвитку уваги в тренуваннях необхідно якомога більше варіювати дистанції при проведенні навчальних двобоїв, використовувати різні прийоми за сигналом тренера. У сприйнятті рухів відображаються їх властивості, форма, амплітуда, напрямок, тривалість і прискорення.

Підвищити впевненість у результаті та рівень наполегливості можна завдяки розвитку:

- спостережливості: вмінню швидко і правильно помічати важливі моменти змагальної боротьби, швидко і правильно орієнтуватися в складній двобійній обстановці;

– кмітливості: вмінню швидко і правильно оцінювати складні ситуації, враховувати їх наслідки;

– ініціативності: вмінню ефективно і самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперника і передбачити результати як своїх, так і його дій.

У хортингістів сила подразників, діючих на ЦНС в змагальних умовах, дуже велика. Це призводить до різкого підвищення збудливості кори головного мозку і зміни умовно-рефлекторної діяльності, що є фізіологічною основою появи сумнівів, невпевненості у своїх силах, скутості та зайвої напруженості в рухах. Тому хортингісти можуть допускати рухові помилки. Можна запропонувати ефективні засоби для зниження емоційного збудження:

Вправи з легкими статичними зусиллями. Утримання у висі (2–3 хв) злегка піднятих рук в положенні лежачи. Якщо думки повертаються до змагань, то вправу повторюють.

1. Переривчастий подих. Увагу зосереджують на розстановці пауз під час дихання за наступною схемою: вдих, затримка, видих; або вдих, пауза, видих, пауза. Пауза 1–5 с.

2. Звукове сприйняття пульсу. Намацати пульс біля вуха двома пальцями і трохи придавити, потім цими ж пальцями перекрити вухо.

3. Самоналаштування на майбутній двобій. Створення впевненості у своїх силах.

4. Самонавіювання. Його сутність – у свідомому спонуканні себе до виконання важких дій у складній обстановці.

5. Тренування із застосуванням технічних засобів: манекени, груші, важкі підвісні мішки, подушки, гумові еспандери, шумові і світлові ефекти тощо.

Уміння вести двобій до фінального сигналу рефері з граничною вольовою напругою без зниження емоційного тону – важлива якість хортингіста. У зв'язку з цим виникає необхідність у навчально-тренувальній роботі, поряд з технічною і тактичною підготовкою спортсменів, приділяти достатню увагу вольовій підготовці хортингістів. Для правильної постановки цієї роботи тренер повинен дуже уважно познайомитися з теоретичними положеннями з психології та педагогіки про сутність волі і шляхи її розвитку.

На розвиток наполегливості у дітей 6–7 років впливає фізична підготовленість та конституція тіла, що дозволяє переносити помірні фізичні навантаження для виявлення наполегливості.

Для аналізу цього питання слід періодично вимірювати функціональний стан організму і динаміку його змін: ЧСС спокою, сидячи (уд/хв); ЧСС спокою, стоячи (уд/хв); різниця між показниками ЧСС стоячи і сидячи (уд/хв); артеріальний тиск (АТ) (мм/рт.ст.) у стані спокою (Мах мм/рт.ст.), (Мін мм/рт.ст.); ЧСС після присідань на обох ногах, руки за голову за 1 хв та артеріальний тиск (АТ) (мм/рт.ст.) (Мах АТ, мм/рт.ст.), (Мін мм/рт.ст.); довжина затримки дихання після вдиху, с; довжина затримки дихання після видиху, с; визначити індекс гіпоксії = (ЧСС спокою стоячи): (затримку дихання після видиху).

Також слід розраховувати тренувальні функціональні можливості дитячого організму за такими формулами: максимальна ЧСС = 220 – вік; оздоровчо-тренувальна ЧСС = максимальна ЧСС – ЧСС спокою; границя оздоровчо-тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальна ЧСС x 0,6) + ЧСС спокою; границя лікувально-тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальна x 0,5) + ЧСС спокою; максимальна границя тренувальної ЧСС = (оздоровчо-тренувальна x 0,85) + ЧСС спокою; цільовий рівень ЧСС знаходиться в межах оздоровчо-тренувальної і максимально-тренувальної границь ЧСС та залежить від фізичного стану школяра, розділу хортингу та направленості тренування, спрямованості фізичних навантажень, мети тренування.

Формування наполегливості хортингіста проходить не тільки в процесі навчально-тренувальних занять або виступів на змаганнях, але і в процесі всього життя спортсмена. Тому тренеру треба дуже добре познайомитися з позашкільною діяльністю спортсмена, його способом життя, крім занять хортингом. Тренер повинен пам'ятати, що заняття хортингом лише один із засобів розвитку особистості, і що розвиток певних вольових якостей тісно пов'язаний з результативністю хортингіста.

Велике значення має особистий приклад тренера, його ставлення до роботи з групою вихованців, наскільки він уміє організувати заняття, а головне, домогтися неодмінного виконання поставлених завдань. Юних хортингістів необхідно привчати до самостійного вирішення двобійних завдань, вмінню виявляти ініціативу під час проведення запеклої сутички.

Хортингіст тільки тоді навчиться долати труднощі, з якими йому доведеться зустрітися на відповідальних змаганнях, коли в поєднанні з фізичною, технічною і тактичною підготовкою на навчально-тренувальних заняттях буде частіше проявляти такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, витримка, цілеспрямованість і воля до перемоги.

У практичній роботі тренери часто користуються цілим рядом прийомів з формування наполегливості; їх не можна назвати досконалими, але при вмілому застосуванні вони допомагають створити необхідну емоційність на занятті, сприяють виявленню та розвитку вольових якостей хортингістів. Найбільш широко використовується виховна бесіда. Тренер проводить з дітьми бесіду, направлену на обговорення виховання наполегливості та її застосування у тренувальній та змагальній діяльності. Бесіда вказує шляхи, по яких може проводитися вольова підготовка в процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу, спрямована на формування наполегливості у дітей 6–7 років.

Серед іншого як і раніше головним, що розвиває і сприяє закріпленню вольових якостей, є участь хортингістів у відповідальних змаганнях. Адже в навчальних двобоях важко і часом навіть неможливо створити обстановку, в якій спортсмени діяли б так само, як і в майбутніх змаганнях. Тому дуже важливо, щоб хортингісти частіше виступали на змаганнях і бажано у присутності глядачів. А тренер повинен намагатися організувати навчально-тренувальне заняття так, щоб максимально наблизити його до умов офіційних змагань.

Крім того, тренеру треба врахувати, що нудне заняття або малоцікава товариська зустріч не сприяють формуванню наполегливості. Навчальне заняття треба проводити захоплююче, зацікавлювати хортингістів посильними труднощами і завданнями, що постійно ускладнюються; високий емоційний стан хортингістів є саме тим ґрунтом, на якому можуть більш яскраво проявитися вольові якості особистості спортсменів.

Важливо пам'ятати, що прояв волі має бути розумним, тобто підкорятися інтересам тренера, команди, спортивного колективу секції хортингу, батьків. Особисті прихильності не повинні вступати в протиріччя з інтересами і завданнями колективу.

Віце-президент Української федерації хортингу, учасник війни у республіці Афганістан Василь Зелений у цьому питанні радить: «... не опускайте рук, якщо у вас не виходить який-небудь з прийомів хортингу. Постарайтеся, щоб у вас краще йшли інші прийоми. Коли буде двобій, то і найважчий прийом у вас буде виходити. Треба вчити себе долати боязнь, а при невдачах інерцію пасивної боротьби. Якщо у вас є улюблений і відмінно розучений прийом, він допоможе вам набуті впевненості. Я глибоко впевнений, що воля починається з самодисципліни, дотримання режиму і подолання небажання виконувати нудну роботу, знову і знову повертатися до відпрацювання прийомів, які недосконало освоєні».

Розробці технології виховання наполегливості молодших школярів 6–7 років у процесі занять хортингом передувє етап моделювання. Створення педагогічної моделі є дієвим засобом перевірки принципів, форм, методів та засобів виховання. Обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом з урахуванням емпіричних даних, які були отримані за результатами констатувального експерименту. До них відносяться: конкретизація мети та перспектив діяльності на кожному етапі роботи; використання різноманітних засобів, форм і методів проведення занять; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ефекту суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку і відповідальності за школу, за клас, за команду тощо; створення позитивного емоційного фону молодшим школярам, як за результатами їхньої діяльності, команди, так і завдяки доброзичливому слову тренера, однолітків; показ дітям взірця як орієнтира на рівень засвоєння вивченого завдання; постійне використання завдань, які виконуються дітьми “до відмови”; допомога дітям у подоланні труднощів, які з'являються раптово, несподівано.

У зв'язку з цим можна визначити основні загальнотеоретичні засади формування наполегливості у молодших школярів:

1. Конкретизація мети та перспектив діяльності. Невизначеність мети і ситуації знижує ступінь мобілізованості і старанності, призводить до зменшення працездатності.

2. Різноманітність засобів, форм і методів діяльності. Тривала і часом одноманітна робота, що повторюється день у день, призводить до розвитку хронічних станів монотонії і психічного пересичення, які не тільки знижують ефективність роботи, але й зменшують наполегливість. У зв'язку з цим необхідно урізноманітнити засоби, форми і методи діяльності. Через

задоволення, одержуване від виконання певної фізичної вправи, формується задоволеність всім навчально-тренувальним процесом, який підтримує наполегливість. У цьому випадку і невдачі, неминучі при досягненні віддаленої за часом мети, будуть переноситися не так гостро і, отже, нададуть менший негативний вплив на формування наполегливості.

3. Дотримання принципу доступності. Наполегливість підтримується досягненням поетапних цілей. У зв'язку з цим для розвитку вольової сфери особистості необхідно перед'являти переборні труднощі. Рівень труднощі завжди повинен бути не занадто низьким, але й не високим, достатнім, щоб забезпечити безперервність отримання підкріплювальних стимулів, тобто досягнення успіху. Оптимальні труднощі завдань змусять хортингіста докласти певні вольові зусилля. Занадто легке завдання неефективне для виховання і підтримки наполегливості. Однак і надмірно важке завдання може викликати відчуття розчарування, втрату віри в свої сили.

4. Використання ефекту суперництва. Посилення мотиву такими способами підвищить наполегливість, створить новий емоційний заряд.

5. Усвідомлення людиною своєї відповідальності. При недостатньому розвитку почуття відповідальності наполегливість може не виражатися в повній мірі. Правда, її прояв можливий за егоїстичних прагнень (користолобства, надмірного честолобства), однак такий прояв наполегливості є систематичне виконання в процесі тренувань вправ, що вимагають вольових зусиль. Хортингіст повинен володіти не тільки наполегливістю, а й цілеспрямованістю, сміливістю, рішучістю, дисциплінованістю і ініціативністю. Всі ці якості взаємопов'язані між собою і взаємообумовлені.

Питанням наполегливості присвячена велика кількість робіт і досліджень. Вольова підготовка – складний і тривалий процес. Основною і необхідною умовою розвитку наполегливості є систематичне виконання в процесі тренувань вправ, що вимагають вольових зусиль. Хортингіст повинен володіти не тільки наполегливістю, а й цілеспрямованістю, сміливістю, рішучістю, дисциплінованістю і ініціативністю. Всі ці якості взаємопов'язані між собою і взаємообумовлені.

Виявлена особливість психологічних дій хортингістів є важливою методичною підмогою в процесі проведення навчально-тренувальних занять. А вона визначається правилами змагань, характером двобійних дій і змагальної боротьби.

Воля – це узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних феноменів. Це і свідоме управління своїми діями, і вольове зусилля, і специфічні його прояви (вольові якості).

Тому розвивати треба не абстрактну волю, а конкретні компоненти волі і конкретні прояви сили волі (вольові якості), причому специфічними для них методами.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід з проблеми виховання наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом доводить, що дана проблема є актуальною, адже вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед дітей 6–7 років, пов'язаних з підвищенням функціонально-емоційним станом та необхідністю виховання наполегливості. Наполегливість є однією з основних вольових якостей, яка передбачає здатність не зупинятися перед виниклими труднощами, а йти до кінцевої мети.

2. Визначено основні загальнотеоретичні засади виховання наполегливості у молодших школярів, що розглядається нами як цілеспрямований процес формування у дитини здатності досягати поставленої мети, долаючи при цьому різні перепони, які з'являються на шляху до досягнення бажаного результату. Хортинг – ефективна складова частина навчально-виховного процесу, спрямована на задоволення запитів, інтересів молодших школярів через виховний вплив тренера.

3. Класифікація фізичних вправ, які сприяють вихованню наполегливості у дітей 6–7 років, має такі ознаки: 1) інтенсивність (низька, середня, велика), 2) вікова категорія (молодші школярі), 3) стать (хлопчики та дівчатка), 4) переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, дисциплінованість, самостійність, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом), фізичні вправи поділені на групи: 1) вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей (швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, швидко-силові якості); 2) вправи з елементами стрийових вправ; 3) вправи з елементами

загальнорозвивальних вправ; 4) вправи з елементами прикладних вправ хортингу; 5) вправи з елементами рівноваги; 6) вправи з елементами акробатики; 7) вправи з елементами боротьби.

4. Розроблена та експериментально апробована педагогічна модель виховання наполегливості в молодших школярів засобами хортингу, яка включає такі компоненти: мету, принципи, засоби, методи, педагогічні умови, форми та результат виховання наполегливості молодших школярів у процесі занять хортингом.

5. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом, яка складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального. Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм та засобів виховання наполегливості.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що розроблена педагогічна модель, технологія виховання наполегливості молодших школярів засобами хортингу виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над формуванням наполегливості молодших школярів 6–7 років у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

Таким чином, виховання наполегливості призводить до необхідної у тренувальному процесі свідомої дисциплінованості дитини. Найвищим виявом свідомої дисциплінованості дитини 6–7 років є відповідальна поведінка – самостійне з'ясування умотивованості й виконання вимог, норм поведінки й загальної життєдіяльності. Вихованню відповідальної поведінки сприяють: приклад дорослого (дотримання обіцяного); наставлення дітей 6–7 років у позитивні вчинки з метою створення емоційного випередження ситуації безвідповідальної поведінки; використання ефекту власного задоволення внаслідок відповідального виконання дорученої справи чи самостійного дотримання певних обов'язків; використання у жартівливій формі роз'яснення дітям 6–7 років правил поведінки («правила навпаки»); педагогічна оцінка у якомога різноманітній запобіжній, супроводжувальній, підсумковій, серйозній, жартівливій, але неодмінно – справедливій формі, що мотивує і заохочує дитину 6–7 років до поліпшення поведінки.

10.11. Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей хортингістів

Хортинг як спорт серед якостей характеру в основному розвиває в людині силу волі. Сила волі – це прекрасна провідна якість людини, яка займається бойовим мистецтвом. Взагалі, ким стане людина в цьому житті, чого вона досягне, на який рівень досконалості підніметься, багато в чому залежить від сили волі. Вольова людина пливе проти течії в цьому житті. Перемога приходить завжди через зусилля. Так багато прекрасних, чудових, добрих, але безвольних людей, які не змогли стати тим, ким вони покликані були стати, тому що у них не вистачило волі. Пізнання себе, миру навколо нас, усвідомлення свого місця в цьому світі, свого призначення у всі століття займало розуми мільйонів людей. Одні шукали відповіді за допомогою науки, інші зверталися до релігії, споглядання, а хтось намагався вирішити для себе поставлені питання за допомогою мистецтва – шляхом спостереження і віддзеркалення навколишнього світу в тій або іншій сфері своєї діяльності. Так, в літературі естетичне відтворення миру здійснюється через слово, в живописі – через оглядово сприймані образи колірного багатства миру, в скульптурі – через пластичні образи, об'ємно-просторові форми, в графіці – через лінію малюнка, штрих, світлотінь, в музиці – через звукові інтонації, в театрі і кіно – через втілення акторами дій героїв і лежачих в їх основі драматичних конфліктів.

В бойовому мистецтві хортинг естетичне відтворення миру здійснюється через двобій, точніше через ідеальний малюнок двобою. У основі філософії бойового мистецтва або будь-якого іншого лежить концепція того, що світ навколо нас досконалий, ідеальний, знаходиться в повній гармонії, не досконала тільки людина зі всіма своїми страхами, амбіціями, переживаннями і проблемами.

Спроба людини пропустити через себе всю гармонію і красу світу через рух, через двобій є способом очищення себе від всіх тих недоліків, які за великим рахунком заважають жити в гармонії з навколишнім світом і самим собою. Видихайте так, щоб ваше дихання нескінченно подорожувало до кордонів всесвіту, вдихайте так, щоб дихання досягало однієї точки і там нескінченно продовжувалося. Енергетичні методи дихання є важливою складовою об'єднання душі і тіла. Старанні учні прагнуть до розуміння цього. За недбале відношення до тренувань неуважний учень отримує покарання, яке у великій мірі є нагадуванням учневі про його неправильну поведінку і внутрішню непошану перш за все до самого себе.

Двобій у бойовому мистецтві хортинг є певною формою тестування просування учня в даному мистецтві. Здатність учня вигравати двобій із серйозним супротивником указує про правильну роботу учня над собою і про високий рівень майстерності в даному вигляді. Всі приходять займатися бойовими мистецтвами в основному, щоб навчитися битися, а у результаті отримують здібності, значущі набагато більше, ніж просто банальна бійка. Це уміння контролювати ситуацію, коли двобій закінчується не встигнувши початися, самовладання, впевненість в собі, здоров'я і гармонію в душі. Ці аспекти методично відображені у «Етичному кодексі хортингу».

Воля є важливим чинником морального розвитку особистості, основою свідомого дотримання правил як спортивної поведінки у виді спорту хортинг, так і загальнолюдської поведінки, забезпечує вибір способу поведінки відповідно до норм моралі, інколи навіть усупереч власним бажанням і потягам. Щоб досягнути мети, довести до завершення доручену справу, відмовитися на користь товариша від омріяної перспективи, людина повинна виявити не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й наполегливість і вольові зусилля.

Моральність особистості є наслідком таких морально-вольових якостей, як наполегливість, самостійність, організованість, цілеспрямованість, дисциплінованість, сміливість.

Розвиток вольових якостей починається з першими свідомо спрямованими, довільними діями. А довільна поведінка розвивається із формуванням ініціативності – самостійності людини у виборі дії, прийнятті рішення, що дає їй змогу відчувати себе джерелом дії, та усвідомленості – здатності розуміти смисл своєї діяльності й ситуації, в якій відбувається ця діяльність. Поступово розвивається здатність ставити перед собою складніші завдання, долати труднощі, що надає діям справді вольового характеру.

Коли людина приходить у спортивний зал хортингу, вона стикається із суворими правилами етикету та дисципліни. Такі правила введені для того, щоб клуби та секції хортингу мали розвиток, існували в умовах ринкових відносин суспільства та регулювали внутрішній порядок і відносини між членами організації. Без дисципліни та виконання правил етикету неможливий шлях пізнання та самовиховання. Саме ці правила стають згодом нормою поведінки та позитивними звичками кожного спортсмена хортингу. Бойове мистецтво для цих спортсменів не етап підготовки чи тимчасове хобі, а мета всього життєвого шляху, у якому зовнішня форма завжди стоїть попереду внутрішнього змісту, але внутрішній зміст є головним. Це дає можливість виховати у собі якості сильної та розвиненої особистості, яка впродовж всього подальшого життя налаштована тільки на добро і позитивні вчинки.

10.12. Вдосконалення вольових якостей хортингіста

Вдосконалення вольових якостей відбувається під час тренування та змагання. Одним з основних умов успіху в хортингу є саме розвиток вольових якостей. Хортингіст не може добитися успіху в тренуваннях та змаганнях, якщо він не має таких якостей, як наполегливість, сміливість, витримка, рішучість, самостійність, ініціативність. Високий розвиток цих якостей визначає силу волі. Воля спортсмена – це психічна діяльність, що виражається у свідомих діях і вчинках, спрямованих на досягнення поставлених цілей. У хортингу воля особливо чітко проявляється в діях і вчинках, пов'язаних з подоланням різних труднощів. Під час тренувань хортингістам іноді доводиться робити надзусилля, виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки до неможливості, а також багаторазово повторювати виконання базової ударної та борцівської техніки хортингу.

Під час змагань вольові якості набувають переважного значення, і спортсмен підвержений високому змагальному фізичному і психологічному навантаженню, часто стоїть перед

вибором: продовжувати боротьбу за перемогу до кінця або звести сутичку до нічиєї, а то й навіть погодитися з поразкою. Вольовий хортингіст завжди буде боротися до кінця, є це придасть йому у переважній більшості ситуацій впевненості та збільшить можливість успішного виступу. Особливо це спостерігається на змаганнях, коли спортсмен ніби у програшній ситуації здійснює над собою вольові зусилля, бере ініціативу в свої руки, починає атакувати і переламає хід двобою на свою користь. Розвиток волі залежить від якості педагогічного процесу, виховання і пов'язаних з ними звичок, усталених моральних норм і від роботи хортингіста над собою. Основною умовою, що сприяє вихованню волі, є думка колективу і тренера. Завдання тренера при розвитку морально-вольових якостей учня полягає в тому, щоб забезпечити умови для їх вдосконалення, навчити його правильно вибирати цілі і оцінювати свої дії, заохочувати правильні дії і вчинки, забезпечити єдину думку спортивного колективу і вміння правильно оцінювати дії членів колективу. Хортингіст, який має високий рівень сили волі й бійцівський характер, набагато скоріше та ймовірніше доб'ється високих спортивних результатів, ніж учень, який немає необхідного рівня наполегливості, витримки, рішучості, самостійності та ініціативності.

Вдосконалення наполегливості. Для виховання наполегливості існує безліч засобів. Наполегливість хортингіста виражається в його здатності наполегливо прагнути до досягнення поставленої мети, незважаючи на труднощі, які зустрічаються на шляху.

Спочатку досягнення поставленої мети не повинно мати значних труднощів. Потім в результаті успішних дій хортингіст отримує впевненість, яка стимулює його на досягнення більш важких цілей. Тут тренер повинен допомогти учню правильно оцінити свої сили, і якщо в результаті перших успіхів хортингіст приймає нездійсненне рішення, то тренер попереджає його про це. Якщо спортсмен в результаті не зміг подолати труднощів і не зміг домогтися вирішення поставленого завдання, то тренер допомагає йому розкрити причини і намітити шлях, який в подальшому дозволить добитися перемоги. Поступово хортингіст привчається долати спочатку невеликі труднощі, а потім і складніші.

Наприклад, для виховання наполегливості застосовуються певні методи під час навчально-тренувального процесу. Ці методи напряму пов'язані із збільшенням показників під час виконання вправ. Якщо хортингіст віком 14 років може виконати максимально 50 згинань та розгинань рук в упорі лежачи на кулаках та 15 підтягувань на перекладині, тренер, знаючи його показники, дає йому завдання вийти через 1 рік на показники: 60 згинань та розгинань рук в упорі лежачи на кулаках та 20 підтягувань на перекладені. Тренер завідомо знає, що для виконання завдання вистачить і 6 місяців (півроку), але стимулюючи наполегливість учня, він визначає триваліший термін. Впродовж кожного місяця, тренер цікавиться результатами учня, і при кожному, навіть невеликому проміжному успіху хвалить учня, відзначаючи його вольові якості та прояв наполегливості. По закінченні 6 місяців хортингіст добивається завдання, з радістю повідомляє тренерові, що він достроково виконав вправу, яка раніше йому здавалася важкою, а тренер для себе визначає підвищення фізичної підготовленості учня та рівня його наполегливості. Наполегливість хортингіста тісно пов'язана з працьовитістю. Якщо хортингіст постійно працює над досягненням мети, то він обов'язково доб'ється результату. Потрібно відзначити, що наполегливість розвивається тільки тоді, коли спортсмен має успіх у досягненні поставлених цілей. Навпаки, не розвивається наполегливість, якщо мета не досягнута. Розвивається невпевненість, прагнення применшити свої сили. Завдяки наполегливості до учня приходить така необхідна вольова якість хортингіста як самостійність, вміння приймати самостійні рішення та брати відповідальність за ці рішення.

Вдосконалення самостійності. Самостійність хортингіста виражаються в його здатності діяти самому без сторонньої допомоги або керівництва, здатності самому приймати рішення і виконувати їх, у прагненні до нового. Це дуже потрібні і важливі якості, які допомагають хортингістові висунутися в число провідних і стати переможцем у змаганнях і сутичках, під час яких тренер не має можливості стежити за учнем, тим більше підказувати йому правильні рішення. Самостійність та ініціативність хортингіста базуються на глибоких знаннях, які допомагають йому приймати правильні рішення. Ці якості розвиваються за допомогою повідомлень про найбільш правильні способи дій в різній обстановці, розповідь і показ, і при подальшому наданні можливості виконати або перевірити їх. При проведенні двобоїв у тренуванні і в змаганнях хортингіст повинен звикнути, що він, щоб виграти, може сподіватися тільки на себе, що ніхто йому не допоможе і не підкаже. Це змушує його діяти

самостійно. Якщо хортингіст приймає неправильне рішення – це означає, що у нього немає достатніх знань з цього питання. Завдання тренера з'ясувати, що з вивченого матеріалу учнем не засвоєне. Спостереження тренера за діями учня дозволяють це зробити, і надалі пояснити, чому його дії були невдалими.

Отримавши певні знання на заняттях, хортингіст може діяти не тільки так, як показував тренер, а й по-своєму, успішно вирішуючи завдання. Так, іноді при розучуванні прийому спортсмен знаходить свій новий варіант проведення даного прийому, який у подальшому може стати коронним. Таку ініціативу варто всіляко підтримувати і заохочувати. Заохочення виражається в тому, що тренер пропонує хортингістові показати винайдений прийом всім, хто займається, і схвалює його діяльність. Це підвищує ініціативність не тільки винахідника нового прийому, а й інших спортсменів. Самостійність та ініціативність хортингіста повинні розвиватися поступово, у міру накопичення в учнів достатніх знань. Розвиваючи самостійність учнів, тренер має прагнути до того, щоб хортингіст вже на перших заняттях міг сам спробувати виконувати якісь прості дії. Поступово самостійність повинна розвиватися до такого ступеня, що хортингіст може сам правильно вирішувати всі тренувальні та змагальні завдання. Для виховання самостійності існує навіть метод, коли хортингіст під час простих клубних змагань, а частіше під час конкретного двобою (з слабкішим супротивником), залишається без підтримки тренера. Тренер навмисно покидає приміщення спортзалу, де проводиться двобій, або відходить від хорту демонструючи зайнятість, але дивиться за діями спортсмена, за проявами його самостійності. Якщо спортсмен помітив відсутність тренера, але необхідність зібратися і перемогти суперника перевищили його розгубленість, це означає, що спортсмен має високі здібності самостійності.

Коли спортсмен приймає самостійне рішення, у нього зазвичай відбувається боротьба різних мотивів. Причому ця боротьба не закінчується в більшості випадків моментом прийняття рішення, а може продовжуватися і в процесі виконання його, особливо якщо при виконанні зустрічаються будь-які труднощі. Так, наприклад, рішення зігнати вагу до певного змагання складається в результаті боротьби різних мотивів. Після того як хортингіст приймає рішення і приступає до скидання ваги, відчуття спраги збільшується і підкріплює мотиви проти. Якщо у спортсмена немає високорозвинених якостей витримки та наполегливості, то він може змінити рішення. Наполегливий і витриманий хортингіст зжене вагу, але якщо він не доб'ється перемоги у змаганнях, то надалі не зможе бути таким наполегливим, якщо не буде заохочений якимось іншим способом. Розвиток морально-вольових якостей відбувається в процесі занять, змагань і в побуті. Правильна побудова занять, змагань та режиму, відповідна вимогливість з боку тренерів, суддів і спортивного колективу хортингу, що виражається в тому, що вони заохочують правильні дії, засуджують неправильні, дозволяють розвивати морально-вольові якості хортингіста. Набуті під час занять хортингом вольові якості однозначно сприятимуть досягненню високих спортивних результатів та перспективам у повсякденному житті.

Вдосконалення рішучості. Рішучість хортингіста виражається в його здатності не боятися труднощів і невдач, умінні, оцінюючи свої можливості, приймати правильне рішення, і, прийнявши його, намагатися виконати. Спортсмен виробляє у себе здатність з різних мотивів, що визначають його діяльність, вибрати найбільш правильні. Прийнявши рішення, потрібно діяти відразу без зволікань. Рішучість хортингіста розвивається, якщо вона базується на впевненості і підкріплюється думкою, схваленням тренера і спортивного колективу. Прояву рішучості заважає невпевненість і страх. Рішучість хортингіста базується на сміливості. Сміливість – це внутрішній стан хортингіста. Сміливий хортингіст відчуває спокій та впевненість у двобої і завжди готовий рішуче діяти, ринутися в атаку, завдати супернику сюрпризу, використовуючи його непередбачуваність та несподіваність ситуації. Якість сміливості тим вище, чим більше відчуття небезпеки, яке потрібно подолати учневі. Сміливість виховується і розвивається на виконанні різних дій, що вимагають придушення почуття страху, невпевненості.

Ці почуття легше долаються, якщо в групі є приклад успішного виконання іншими спортсменами цих дій. Якщо перша спроба виконання дії буде успішною і не спричинить жодних неприємних відчуттів, то наступні спроби будуть виконуватися сміливіше, і, навпаки, якщо спроба буде невдалою і приведе до неприємних відчуттів, то хортингісти прагнутимуть уникнути повторення. В останньому випадку замість сміливості розвиватиметься нерішучість.

Успішний виступ хортингіста у змаганнях також розвиває рішучість, сміливість. У наступних змаганнях спортсмен буде ще більш рішучим і сміливим. Якщо у змаганнях або тренуванні хортингіст програє більшість сутичок, то його наступні виступи будуть нерішучими.

Таким чином, при вихованні рішучості, сміливості, потрібно стежити за тим, щоб всі або більшість дій, які намагається виконати учень, підкріплювалися позитивними подразниками. У двобоях виконання прийомів і невдача контратаки з боку супротивника підвищують сміливість і рішучість хортингіста, і, навпаки, успіх контратаки противника різко знижує рішучість учня в застосуванні даних прийомів, особливо в двобоях з тим самим супротивником. Рішучість хортингіста залежить від його витримки, здатності пригнічувати свої почуття, що у свою чергу допомагає прийняти правильне рішення, вибрати з різних мотивів діяльності не найприємніший, а найпотрібніший. Якщо хортингіст виконує дії, які не доставляють йому задоволення, але вони необхідні для перемоги у двобої або колективу, то тренер і колектив хортингістів повинні знайти обов'язково якісь заходи заохочення, щоб наступного разу спортсмен рішучіше виконував потрібну для колективу роботу. Слід враховувати, що заходи заохочення повинні бути такими, щоб придушувати неприємні відчуття, які отримує учень перед початком роботи або при виконанні роботи. Таким чином повний комплекс засобів виховання рішучості складає тренувальні та змагальні випробування, а також побутову необхідність. Рішучість, яка буде вихована у хортингіста, дасть йому можливість реалізовувати спортивні завдання, а також швидко приймати рішення та ефективно працювати в побутових сферах життя.

Вдосконалення витримки. Виховання витримки спочатку починається під час тренувань, а потім її результати можна спостерігати на змаганнях під час проведення двобоїв. У практиці тренування витримки під час занять використовуються вправи на час. Наприклад, стояння на руках з опорою ніг на стіну виконується до того моменту, коли вже хортингіст не може фізично витримати стійку на руках. Витримка тренується під час виховання витривалості при кросах та марафонах. Також витримка тренується вправами у висах на перекладині, наприклад, група хортингістів одночасно застрибує на перекладини та починає висіти. Питання стає в тому, щоб не зістрибнути з перекладини швидше інших. Також витримка тренується при багаторазовому повторенні техніки ударів ногами на високий рівень, кидків з важким партнером, та під час інших спеціальних вправ методики підготовки спортсмена хортингу.

Витримка хортингіста також виражається в його здатності долати різні почуття: страх, спрагу, втому, біль та інші відчуття, що виникають в результаті впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Витримка хортингіста має велике значення при виконанні вимог режиму, при досягненні наміченої мети, незважаючи на те, що для цього доводиться іноді стримувати інстинкти та звички. При підгонці ваги хортингісту доводиться долати сильне почуття спраги і голоду. Якщо у нього немає достатньої витримки, то він не втерпить і в результаті до моменту зважування перевищить свою вагу. У двобої хортингіст, який не має витримки, не зможе подолати почуття втоми і віддасть перемогу противнику. Спортсмен, який не має витримки та самовладання, може, піддавшись почуттю гніву, порушити правила, допустити грубість і програти. Витримка хортингіста розвивається, якщо він привчає себе долати спочатку свої почуття, що мають невелику інтенсивність, невелику спрагу, біль, втому, небажання щось робити, роздратування, страх, бажання, відволікаючі від вирішення поставленого завдання тощо, а потім і більш сильні почуття. Це досягається шляхом розробки системи завдань у тренуванні, поступового підвищення вимог, що пред'являються до учнів. Система таких завдань дає можливість виховати впевненість хортингіста в тому, що він здатний перенести самі високі випробування, і при цьому підвищувати спортивні результати. Впевненість хортингіста в необхідності подолання труднощів і придушенні певних негативних почуттів, а також різноманітних спокусливих речей, сприяє розвитку витримки. Витримка часто виражається в умінні не тільки здолати труднощі, а й в умінні відмовитися від непотрібних речей.

10.13. Психологія самозахисту

У сучасному суспільстві люди все більше переходять до підвищених соціальних стандартів як у вирішенні спірних питань бізнесу та економіки, так і звичайних побутових проблем. Все це відбувається завдяки діючому законодавству. Але всі люди різні, і рівень виховання людей

може коливатися від висококультурних та освічених представників соціуму до осіб, що живуть незаконними способами, навіть злодіїв-рецидивістів. І невідомо, на кого може потрапити нормальний законослухняний громадянин у темних підворотнях. Відповідно до цього, тренувальний процес у хортингу передбачає навчання прийомів прикладного характеру, які можна застосувати при нападі злоумисника. Практично весь арсенал спортивних прийомів хортингу буде ефективним у випадку самозахисту, але психологія такого випадку, на відміну від спортивного двобою, зовсім різна. Нападник може вести себе абсолютно неадекватно, реагувати на звернення до нього так, як нормальна людина не передбачає. Окрім того у нападника може бути в руках зброя, або що завгодно. Саме для підготовки спортсменів хортингу до нестандартних життєвих ситуацій вивчається психологія самооборони як розділ теоретичних знань поведінки людини, а прийоми прикладного розділу хортингу – як її практична частина.

Самозахист у непередбачуваних конфліктних ситуаціях у психологічному плані є актом непідкорення вимогам нападника та проявом впевненості в собі та своїх особистісних якостях характеру. Це відмова прийняти статус жертви, з якої можна знущатися і принижувати, в якій можна відібрати матеріальні цінності чи майно. З фізичної точки зору акт самозахисту необхідно розглядати як інстинкт самозбереження. В глибинних підвалинах генетики людини закладена боротьба за своє життя та за життя своєї сім'ї. Зважаючи на те, що хортинг є не тільки видом спорту, а ще й бойовим мистецтвом, методики якого дозволяють набути практичних навичок боротьби за своє життя у моменти нападу, хортингісти мають вивчати не тільки прийоми, а й умови та обставини, у яких вони ці прийоми можуть застосовувати. Добро має бути не тільки з кулаками, а ще й з мозком. Самозахист – це відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення свого життя та здоров'я, а також прав, порушених нападом іншої особи. Так що тренування прийомів прикладного хортингу, певної агресивності та впевненості в собі виявляється невід'ємною частиною системи підготовки до самозахисту у нестандартних ситуаціях. Має проводитися не тільки фізична та технічна підготовка, а й суттєва спеціальна психологічна підготовка. Для самозахисту необхідно мати силу і сміливість, навіщо тренувати техніку, якщо застосувати її не вистачить сміливості. А думати про те, що з тобою не може трапитися складна ситуація і не готуватися до неї, дуже заспокоїлива і небезпечна думка.

Безумовно, безліч законів покликані захищати нас і підтримувати порядок у відносинах між людьми. Але проте певний рівень злочинності продовжує існувати. Не проходить і дня, щоб невинні люди не постраждали від різного роду актів насильства. Бачачи нездатність силових органів повністю впоратися із злочинністю, люди самі прагнуть вміти захистити себе і своїх близьких. Кожна людина, будучи членом суспільства, має повне право захищати себе від протизаконних посягань на своє життя і здоров'я. Саме ця мета і приводить багатьох до занять хортингом як бойовим мистецтвом та прикладним єдиноборством. Тому тренер гуртка хортингу зобов'язаний зробити все від нього залежне, щоб такі люди навчилися прийомам, могли відчувати себе в безпеці і жити без страху за власне майбутнє. Тренер може зробити це, навчивши хортингістів ефективним прийомам самооборони, спеціальним комбінаціям ударної та кидкової техніки, а також тому, коли і як користуватися ними. Існує безліч найрізноманітніших ефективних технік, що в рівній мірі застосовуються у різних ситуаціях. Тренеру необхідно дослідити потреби кожного з учнів і визначити, які техніки найбільш відповідають їх комплекції, силі, віку та фізичним можливостям. Людина ефективно захищатиметься тільки тими прийомами, які для неї морфологічно зручні.

Новачків в першу чергу треба навчити простим і ефективним діям, які вони зможуть легко запам'ятати і застосувати в різних обставинах. Діти мають навчитися щільним захватам за руки без одягу і за одягу, ухилам від ударів у голову та різким простим ударами у больові крапки на обличчі.

Спортсменам середнього рівня підготовки вкрай важливо відчувати практичну ефективність досліджуваних технік кидкового арсеналу. Прийшовши додому, вони намагатимуться перевірити дієвість нових прийомів на друзів і родичах. Тому, знайомлячи учнів з прийомами, спрямованими проти життєво важливих і найбільш уразливих органів, будь-то очі, горло, пах, ніс, гомілки, коліна, необхідно обов'язково попередити, що правильно проведена атака прийомом прикладного розділу хортингу може бути дуже небезпечною для здоров'я їхніх друзів та близьких. З учнями цього віку тренеру необхідно частіше проводити виховні бесіди

з метою формування особистісних якостей характеру, які учень має набути під час підготовки до самозахисту.

Спортсменів, які перейшли на більш високі стадії навчання, треба знайомити з проведенням впливів на кисті, пальці, виконанням затримувальних захватів суглобів і кидків. Навчати цим прийомам слід повільно і поступово, попередньо повністю домігшись від спортсменів дотримання всіх правил безпеки. Перш ніж ввести в тренувальну програму складні кидки, навіть своїх кращих вихованців треба навчити правильно падати, групуватися, виконувати самостраховки при падіннях на спину, на бік, вперед, перекидом, інакше їм не уникнути травм спини і шиї. При вивченні спеціальних больових прийомів на малі суглоби (зап'ястя, пальці), треба вимагати від спортсменів негайно припиняти чинити тиск на суглоб, як тільки партнер дасть відповідний сигнал. Займаючись під грамотним керівництвом кваліфікованого інструктора, спортсмени зможуть повністю і безпечно для себе опанувати складними та ефективними техніками самооборони. При викладанні способів самозахисту надзвичайно важливо зробити акцент на тому, що жоден з вивчених прийомів не можна застосовувати на практиці поза тренувальним залом, якщо на те немає вагомих причин. Необхідно поставити учнів старшої групи до відома про те, яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту. Техніка прийомів та психологія самозахисту – дві сторони однієї медалі. Техніка прийомів спрямована на фізичний вплив на нападника, його фізичне враження прийомом хортингу, обеззброєння, затримання тощо. Техніки психологічної самооборони спрямовані головним чином на те, щоб визначити небезпеку та уникнути сутички, виграти час і відновити самоконтроль, нормальний перебіг взаємодії з агресором.

Людина, яка веде себе агресивно або небезпечно по відношенню до вас, за психологією самозахисту має умовну назву – агресор. Але не кожний агресор переходить у фазу нападу, тобто стає нападником. Отже, велике значення для цього має і ваша поведінка. Адже основний ворог – це не сам агресор, а ті почуття, які він викликає і якими користується. Власне ваша психологічна рівновага та впевненість іноді здатна применшити вплив агресора або просто звести його нанівець.

Принципи самозахисту:

1. Вміти уникати небезпечних ситуацій. Необхідно знати, що пізно ввечері, вночі не ходити темними вулицями, не зупинятися та розмовляти з незнайомими особами, обходити знайомств з особами підозрілого вигляду, не відкривати двері дому неадекватно відповідаючим на запитання незнайомим особам тощо. Обставин, які можуть викликати небезпечні ситуації може бути безліч.

2. Вміти визначати конкретну потенційно небезпечну ситуацію та піти від неї. Якщо ви вже зрозуміли, що потрапили у небезпечну ситуацію, є багато варіантів піти з неї, оголосити поважну причину та поспішно відійти, повідомити про наближення іншої вагової особи: батька, дідуся тощо.

3. Ухилитися від вуличної бійки, якщо це можливо, використовуючи будь-які засоби.

4. Якщо раптовий нападник за визначенням сильніший фізично, має зброю, загрожує нею та вимагає від вас матеріальні цінності, краще їх віддати. Не ризикуйте життям заради грошей або іншої власності. При цьому необхідно зробити всі зусилля для того, щоб запам'ятати обличчя нападника, його особливі прикмети: татуювання, шрами, кількість пальців на руках, одягу, манеру рухатися, манеру розмовляти, інші наявні звички.

5. Активна самооборона із силовим застосуванням прийомів є останнім засобом захистити себе. У цьому випадку дійте рішуче, швидко і потужно, повністю використовуючи нищівну силу прийомів хортингу, всі свої знання та вміння. Контролюйте себе при добиваннях, вмійте зупинитися, коли дозволять обставини і це стане необхідно.

Багато конфліктів і нападів відбуваються з вини самої жертви нападу, яка показує своїм виглядом, що вона опинилася в недозволеному місці і в недозволений час, або податлива та занадто легкодоступна або беззахисна: п'яна, налякана, збуджена, надто довірлива тощо. Усунувши ці фактори, ви в значній мірі зменшите ризик перетворитися на жертву нападу.

Перед нападником тренувана людина не показує переваги, не виступає героєм, якому невідомий страх. Тренування розвиває самодисципліну, самоконтроль, формує здатність діяти належним чином всупереч боязні. Психологічно підготовлений хортингіст повинен уміти впоратися зі страхом і направити його в русло успішного самозахисту.

Психологія самозахисту:

1. Спробуйте знайти мирне вирішення конфлікту в самому його початку, коли агресор намагається знайти привід для зіткнення та нападу.

2. Заспокойтеся і не жестикулюйте, не грозить і не розмахуйте руками. Стійте рівно.

3. Спробуйте якомога швидше уявити мотиви нападу, що нападнику треба.

4. Намагайтеся тихо і тактично почати розмову, не злити нападника, звертайтеся на «Ви».

5. Переходьте на твердий рівний тон, спробуйте домовитися з нападником. Уважно слухайте кожне слово, підтримуйте постійний обмін фразами.

6. Не критикуйте дії нападника, не суперечте, не загрожуєте в його адресу.

7. Не уходьте поки нападник розмовляє з вами, не обертайтеся до нього спиною.

8. Якщо нападник вас притримує і справа йде до конфлікту, спробуйте зробити комплімент, відвернути увагу на нього самого.

9. У складній ситуації, коли починають конфлікт дві-три особи, визначте серед них лідера. Звертайтеся до нього поважно.

10. Якщо шансів домовитися немає, спробуйте відвернути увагу нападника і змусити його ослабити контроль ситуації, і нападайте першим, коли він найменше цього очікує. Використовуйте принцип несподіваності. Заради порятунку свого життя без коливань використовуйте всі можливі способи самозахисту.

Дані наведені принципи самозахисту є орієнтовними і вони не можуть забезпечити вирішення всього широкого спектру небезпечних ситуацій, але надають розуміння важливості знань психології людей у поведінці в таких ситуаціях.

Розділ 11

ФІЛОСОФІЯ ХОРТИНГУ ТА ЙОГО ВИХОВНА СИСТЕМА

11.1. Базові засади філософії хортингу

Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту хортинг як бойового мистецтва ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття своїх особистих талантів людини, тренування свого духу і тіла не тільки для своєї користі, навіть у самому прекрасному її вираженні, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, які живуть навколо, задля того, щоб робити світ біля себе гармонійним і досконалим, додавати у розвиток суспільства своїх неповторних особистих внесків, а у загальному розумінні цього питання – стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе у гармонії з природою та своїм внутрішнім світом.

В загальному розумінні хортинг розглядається як спортивний напрям змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконттактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Щире ж розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення двобою є лише малою прикладною частиною. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність і першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, створення багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

У першу чергу спортсмен хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками. Такий спортсмен може розглядатися як воїн, він завжди несе відповідальність за свої рішення і дії. Нетерпіння, пошук легких шляхів, досягнення мети за будь-яку ціну не властиві воїнові. Перша і найважча перемога, яку повинен одержати майбутній воїн – перемога над самим собою. Фізична сила не є основною характеристикою воїна, вік і стан здоров'я не владні над його духовним станом, йому не далеке почуття страху, однак, він усвідомлює та контролює свою здатність направляти це почуття в потрібне русло, свою здатність мобілізувати всі ресурси свого тіла для рішення поставленої задачі. Він у першу чергу піклується про доцільність застосування фізичної сили, а потім про спосіб застосування цієї сили. Реалістична оцінка своїх здібностей, які значно вище здібностей середньої людини, дозволяють йому холоднокрівно оцінювати ситуацію і приймати правильні рішення в критичних ситуаціях. Уміння використовувати грубу силу сполучиться з прагненням уникати такого її застосування.

Спортсмен хортингу вміє використовувати будь-яку ситуацію у своїх цілях і виходити у двобої переможцем навіть у програшних ситуаціях. Будь-яка поразка для нього є ще одним кроком досягнення своєї мети – придбання досвіду, оцінці супротивника, тимчасовому заспокоєнню ворога. Не дивлячись на необов'язкову фізичну перевагу над супротивником, для перемоги він як воїн не може бути слабким. Тільки перевершуючи супротивника в одній з декількох складових: силі, вмінні, хитрості, спритності, витривалості і, нарешті, просто бажанні перемогти, він може здобути перемогу.

Постійні тренування і суворі дисципліна під час занять у спортзалі хортингу безумовно виховує у спортсменів відчуття контролю і напруження, необхідності віддання всіх своїх внутрішніх сил для збагнення техніки прийомів і філософського змісту бойового мистецтва хортинг. Але з накопиченням тренувального і змагального досвіду спортсменів, на тренерів лежить ще більша відповідальність за те, як буде застосовувати бойові знання і вміння кожний член клубу або секції хортингу. Процес передавання знань про корисність життя, загальнолюдські цінності обумовлює тісне спілкування тренера з учнями. Для плідного виховання моральних та закріплення вольових якостей тренерів необхідно частіше проводити виховні бесіди, інструктажі, пояснення не тільки техніки прийомів, а й особливості психологічних і філософських аспектів бойового мистецтва. У цьому сенсі тренер має ставити перед учнями питання: а чи на добро це все? Направляти психологічно і орієнтувати учнів у філософському напрямі хортингу. Отримавши початкову інформацію і

напрям, кваліфікований спортсмен буде правильно орієнтуватися в питаннях самовиховання, направляти себе на добро та гідні вчинки впродовж життя поза межами спортивного залу, у спілкуванні з будь-яким оточенням.

У філософському розумінні між добром і злом реальної межі не існує, кожна людина вважає добрими чи поганими вчинками дію людини, відповідно до своїх особистих уявлень і понять. Хортинг може стати провідником правильного розуміння людини про добрі і погані вчинки. Саме на вміння захистити себе, своїх близьких і родину, направлене бойове виховання. Неможливо застосовувати силу заради скоєння зла іншим людям. Ці головні аспекти моралі закладені в основу «Етичного кодексу хортингу».

Людина, відповідно до своїх розуміннь, впродовж всього життя знаходиться на межі вибору між добром і злом. Вона сама особисто вирішує як їй поводити себе, для чого їй відкрити душу: для гарного або поганого. Розуміння гарного в усьому приходить разом із розумінням поганого, але погано вихована людина, яка зорієнтувала свою душу на погане, не відразу може отямитися і збагнути гарне. Вона буде проходити проблеми і випробування, страждання і втрати, доки життя само не зупинить погану людину у її вчинках. Погано налаштована людина характеризується безвідповідальністю за свої вчинки, а це означає, що від неї можна очікувати будь-яких проблем. Від погано налаштованої людини відвертаються люди, навіть її сім'я сторониться її, а це може привести до кінцевої деградації такої людини як особистості. Тобто, погане дуже швидко захоплює негативно налаштовану душу. І навпаки, коли людина прийняла рішення чинити добро, відкрити свою душу для гарного, бути корисною для оточуючих людей і своєї родини, такій людині легше переносити і труднощі, бо вона завжди може спиратися на таких як і вона гарних людей. «Гарній людині і земля допомагає» – каже українське народне прислів'я. Ця проста народна мудрість, як ніяка, передає погляд людей на добро і позитивну людину. Навіть не дуже талановита і обдарована людина у хортингу може прекрасно поставити себе у колективі й, нарешті, завдяки своїй порядності, налаштованості на результат і наполегливості отримати набагато більші спортивні результати, ніж той спортсмен, який має обдарування, але вибрав негативний шлях і накопичує у собі негативні якості, такі як неповага, невічливість та гордовите ставлення до молодших спортсменів або людей похилого віку. В негативної людини у хортингу є два шляхи вибору: або виправитися, прикладаючи особисті зусилля, або піти. Відчуття добропорядного оточення однодумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на будь-яку людину, навіть саму негативну, тільки б вона сама захотіла відкрити душу для добра. Колектив і складні тренування, самовіддання на заняттях у буквальному розумінні вихолощують із брудного серця погані якості, і на звільнене місце накопичать все гарне і корисне для самої людини.

Шлях добра і справедливості отримує в кінці кожний, хто має до нього прагнення. Якщо людина відчула цей шлях, вона неодмінно слідує йому, вона йде тільки ним, не чекаючи відповідної реакції від оточуючих, вона може дарувати подарунки, допомагати не чекаючи розрахунків, посміхатись, навіть у відповідь на бруд, і відчувати себе в гармонії з природою, яка єднає всіх, і поганих, і гарних. Радіти за інших, за їхні успіхи, допомагати іншим – це добрий шлях. Захищати слабких, малих дітей, людей похилого віку, не дозволяти ображати своїх друзів і сім'ю – це шлях сильної людини, правильно вихованої у колективі хортингу. Всі свої зусилля, і все що може зробити людина, вона повинна робити на добро, в цьому і є виховний зміст бойового мистецтва. Сила добра безмежна, а якщо це добро знаходиться в сильних руках людини, вихованої за філософією хортингу – воно має потрійну силу.

Саме таке добро має бути в серці кожного, хто займається хортингом і збагнув цей добродійний шлях самовдосконалення, піднявся до відчуття природного стану гармонії чистої душі. Цей шлях філософія хортингу направляє на те, щоб людина не отримувала тільки теоретичні знання і гарно балакала про філософію, а творила добро вже сьогодні, а не завтра, робила гідні вчинки, якими буде пишатися і колектив хортингу, і його родина. Справжнє диво живе тільки в нас самих, і кожний зможе досягнути будь-яких вершин у спорті і житті, якщо буде слідувати шляху добра і справедливості, який має для людини реальний сенс і безмежно збагачує її життя душевним спокоєм, світом благородства, відданістю до свого обраного шляху.

Усе життя спортсмена хортингу складається з боротьби і самовдосконалення. Рід занять не є його основною ознакою. Спортсмен, як воїн – це тип особистості, спосіб життя, спосіб взаємодії з навколишньою реальністю. Він не обов'язково повинний займатися хортингом, але саме серед людей, які займаються цим бойовим мистецтвом, частіше всього можна

зустріти такий тип особистості, тому що хортинг сприяє розвитку якостей, властивих воїну. Навчити людину виконувати технічні елементи значно легше, ніж прищепити йому нові особистісні вольові якості. Тому завжди шлях навчання хортингу як бойового мистецтва, мистецтва воїнського духу, лежить через довгий процес, який передує навчанню. За цей період Вчитель повинний визначити здатності і схильності учня. Звичайно, перші заняття, як може здаватися для новачків, проводяться в умовах важких навантажень, після таких занять дехто з них може не витримати і піти, але після такого добору залишаться такі, що дійсно готові займатися хортингом. Однак, це не означає, що групу, яка залишилася, відразу варто навчати техніці й бойовим навичкам. Подальше виховання йде шляхом прищеплювання навичок етикету, духовного розвитку, вивчення моралі воїна – правил спортивного етикету хортингу. Тільки, коли Вчитель вважає духовний розвиток учня достатнім для того, щоб він не був небезпечний для суспільства, починається навчання прийомам, застосування яких, може стати небезпечним. Сама по собі техніка хортингу не може бути поганою або гарною, вона є тільки засобом досягнення мети, а ймовірність досягнення мети прямо залежить від майстерності володіння цією технікою. Майстерності володіння технікою недостатньо для перемоги, це тільки одна сторона навичок спортсмена. Для ефективного застосування техніки хортингу необхідний бойовий дух – Дух Хортингу, який закладений в цьому бойовому мистецтві, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах. Такі навички приходять тільки з досвідом. Задача Вчителя відчувати психологічний стан учня і непомітно для нього ставити завдання на межі або навіть за межами його можливостей, уміючи допомогти в подоланні труднощів на шляху досягнення таких цілей. Головне, чому Вчитель повинний навчити учня – умінню ставити цілі і досягати їх. Це уміння приходить разом з формуванням світогляду і вихованням в учні духу воїна – Духу Хортингу. Не кожен учень може стати воїном, багато в чому це залежить від психологічного складу і цілеспрямованості.

Спортсмен хортингу, як воїн ніколи не вдоволений собою і своїми досягненнями, він ніколи не скаже про себе що він «справжній воїн». Він надзвичайно чуткий до стороннього болю, бо знає на собі, що таке біль, з глибокою повагою ставиться до своєї матері та батька, поважає людей літнього віку і щиро любить дітей. Він, як то кажуть, справжній джентльмен у стосунках з жінкою, ніколи не образить і не принизить її. Характер спортсмена-воїна не дозволяє йому скаржитись і з неповагою висловлюватися про свій клуб хортингу – рідне місце тренувань. І головне, що характеризує – він не зраджує, бо вихований за традиціями хортингу, де б він не був, залишається вірним своєму Вчителю!

Людина, яка займається хортингом, має у побуті ті ж проблеми, що і всі – пристосовується до суспільного життя і правил поведінки як усі інші, навіть, у якісь моменти, перестає бути самим собою, але приходячи у спортивний зал хортингу, вдягає спортивну форму і забуває за проблеми, на певний час отримує таке середовище, в якому приходить істина буття, істина пройденого життя і гармонія тіла і духу, від якої віє спокоєм і в якій хочеться бути. Після тренування і спілкування в дружньому оточенні однодумців людина відчуває себе потрібною суспільству і впевненою у тому, що вона йде правильним і справжнім шляхом, розуміє своє значення для оточуючих, своїх батьків, своєї сім'ї, вона отримує віру у шлях самовдосконалення, яке здатне наповнити гідним змістом життя, й особистий шлях, по якому йдеш, відчуваючи себе щасливою людиною. В усіх інших випадках людина стає на шлях самообману і самозаспокоєння, вона перестає працювати над собою, і це її приводить до пустого вбивання часу, прохолодного і байдужого ставлення до оточуючих людей, своєї сім'ї, своєї професійної кар'єри, і навіть до смислу свого життя і сприйняття серцем радості, щастя та інших позитивних людських сприймань. Таким чином, одне з головних завдань тренування у хортингу – виховання моральних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху. «Сила і Честь!», – у двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика і непереможна формула сучасного самовиховання і загартування характеру та філософія стародавнього вчення, перевіреного часом, яке повинно служити на користь людям.

Результати виховання притаманних хортингу вольових якостей характеру та користь від їх набуття відображені практично у всіх сферах життя людини, що допомагає у здоланні життєвих перешкод, прийнятті вірних рішень, досягненні мети, підтриманні здоров'я та навіть у боротьбі з тяжкими хворобами. Існує багато прикладів, коли безнадійно хвора

людина, методами волі, надії і оздоровлення, абсолютно психологічними і вольовими методами починає боротьбу за своє життя, напружує всі свої духовні сили, збирає у кулак свої вольові якості – і перемагає найтяжчі захворювання, продовжує жити, коли всі медичні методи були вичерпані, у що навіть неможливо повірити. В багато чого неможливо повірити, але у такому випадку у найскрутнішу годину можна повірити у справжнє велике диво, ім'я якого – СИЛА ВОЛІ ЛЮДИНИ!

11.2. Виникнення філософії хортингу

Питання виникнення філософії хортингу як бойового мистецтва пов'язане з розвитком бойової та спортивної виховної практики, направленої на становлення світогляду спортсменів, які займаються і тренуються, вихованням в них засобами та методами хортингу загальнолюдських якостей, що допоможуть їм впродовж всього життя бути гідними членами суспільства та використовувати надбані навички на користь собі та оточуючим людям. Також питання виникнення та розвитку філософії хортингу на пряму пов'язане з розвитком виховної системи і вдосконаленням програми підготовки даного виду спорту, розвитком і ускладненням суспільних відносин завдяки індустрії та прогресу. Принципи хортингу співпадають з принципами моралі і нормами поведінки взагалі, та у спортивному житті, зокрема. Питання виховання вольових якостей засобами хортингу вирішується згідно програми підготовки та на філософських засадах хортингу як бойового мистецтва. У даній сфері бойове мистецтво хортинг може допомагати навчальним закладам, залучаючи дітей та молодь до себе у спортивні зали та привчаючи їх до занять фізичною культурою і спортом. Вивчення стану проблеми в освітній практиці, наприклад, у загальноосвітній школі показало, що процес формування етичних і вольових якостей в учнів старших класів можна характеризувати як безсистемний, стихійний і некерований з боку педагогів. У процесі фізичного виховання функціональне навантаження, засвоєння нових рухових навичок недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних завдань з формування загальнолюдських якостей характеру, а особливо вольових якостей.

За останнє десятиріччя в Україні активним суб'єктом соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю стали подібні федерації хортингу різноманітні неурядові організації. За активної участі цих неурядових організацій фізкультурно-спортивного спрямування вирішуються такі важливі для суспільства питання як виховання і оздоровлення дітей, підтримка дітей групи ризику, відстоювання їхніх прав на сприятливе оточуюче середовище, профілактика негативних явищ серед неповнолітніх, організація дозвілля, розробка та впровадження нових освітніх технологій тощо.

Перехід нашої держави на нові міжнародні стандарти освіти потребує зміни системи виховання і впровадження нових винаходів та шляхів реалізації цільової державної програми виховання. Зараз в Україні працює низка організацій, які реалізують різні виховні проекти в інтересах дітей що сприяють вихованню моральних та вольових якостей особистості. На даному етапі серед таких організацій федерація хортингу займає одне з провідних місць, тому що у виховній роботі керується не тільки принципами педагогіки та спортивної етики, а й глибокими філософськими аспектами, які історично закладені у бойових та культурних традиціях нашого народу. В чому саме це виражене і як виникла необхідна потужна сприятлива філософія?

Хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість і ефективність техніки хортингу, зацікавленість – спорт та змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів та спортсменів. За цим же принципом виникла та остаточно сформувалася й філософія хортингу. Метою бойового мистецтва хортинг є засіб позитивного перетворення людини, його повної фізичної та психічної перебудови. Питання застосування бойового мистецтва у вуличних бійках турбувало українських майстрів хортингу набагато менше, ніж старовинні народні ритуали, культурні, бойові та оздоровчі народні традиції, які раніше виступали засобом соціалізації людини в минулі роки та плідно виступають таким засобом і в сучасному суспільстві, або медитація, яка розбудовує майстра хортингу зсередини.

На це питання дало відповідь докладне вивчення козацьких традицій та бойового укладу, куди веде коріння філософії хортингу. Таким чином, хортинг як бойова традиція – прикладний його розділ, відрізняється від інших шляхів до вершини самопізнання тим, що шлях полягає у вивченні та вдосконаленні бойових технік, які спочатку призначалися для вбивства ворога в бою. Техніки ж спортивного напрямку хортингу перетворюються таким чином, щоб забезпечити потужний фізичний вплив без фактичного травмування партнера. Це досконало продумано та зроблено без втрати ефективності техніки прийомів.

Для початку розкриття теми виникнення філософії хортингу як виховної системи, розглянемо загальні аспекти філософії, як науки. Відомо, що ще в сиву давнину людина почала осмислювати свої дії щодо природи та інших людей, бачила різницю між світом існуючим і бажаним. Люди не хотіли голодувати, помирати, тому й діяли так, щоб вижити. Виробляли програми таких дій, які б сприяли їх виживанню, наближенню існуючого світу до бажаного. Та не всі з цих дій були ефективними, не всі вели до успіху. Тому людина почала приписувати природі певні риси, створювати програми, які б запобігли гніву природи, викликали її доброзичливе ставлення до себе. В результаті цього виникла міфологія. Міфічний тип світогляду того часу ґрунтувався на уособленні сил природи, приписуванні їм людських рис. Він відображав і закріплював досвід людей первісного суспільства. У міфології не було чіткого розмежування людини й середовища, природного й надприродного, думок та емоцій. Це було недиференційоване, цілісне світорозуміння. Будучи орієнтованою на подолання фундаментальних суперечностей людського існування, міфологія сприяла гармонізації людини, суспільства й природи, пояснювала зв'язок між минулим, сучасним і майбутнім. Вона також формувала колективні уявлення соціальних спільнот про певну систему цінностей, норм поведінки та забезпечувала духовну єдність поколінь, емоційно-вольову життєздатність людей. У її надрах зародились елементи моралі, релігії, філософії, мистецтва й науки. Релігія як тип світогляду виростає з міфології і зберігає її в собі, як свій власний елемент. Основою міфології та релігії є уподібнення зовнішнього світу людині, перенесення в нього людських властивостей. Відмінність релігії від міфології полягала не в тому, що міф визнає панування природи над людиною, в міфологічній свідомості природа ще не відокремлена від людини, а різні релігії визнають панування різних богів. Природа – це реальність, а боги – продукт людської уяви.

Реальне панування природи і соціальних процесів над людьми, відбиваючись у їхній колективній свідомості, породжує уявлення про панування богів і над природою, і над людиною. На місці первісних магічних культів, певною мірою переосмислюючи їх, виникають характерні для релігії хвалебні й умилюючі культи. Та на зміну міфічним, релігійним, розпливчастим уявленням мали прийти сухі й точні поняття, які могли б показати, як одне явище виникає з іншого, породжує його. З їх появою у формі натурфілософії з'явився матеріалізм. Причиною виникнення натурфілософії було те, що природознавство тоді ще не було виділене в окрему галузь, природа мислено не була розчленована. Проте зароджувався новий спосіб мислення, згідно з яким філософія пояснювала те, як одне явище впливало з іншого, одне знання походило з іншого. Думка заглиблювалась у сутність і з'явилося теоретичне мислення. Результатом такого мислення на даному етапі розвитку українських бойових традицій виникла філософія, яка прийнятна для процесу виховання особистості за методиками бойового мистецтва, яке бере своє історичне коріння від часів козацтва війська запорозького. Козацькі войовничі традиції наклали вагомий відбиток на розвиток, характер та спрямування відродженого бойового мистецтва Запорозької Січі, саме тому, що бойове мистецтво хортинг позиціонує себе не тільки як спорт, а й як шлях духу, шлях перетворення людини.

Сучасній людині також став потрібен шлях перетворення себе, і через себе – навколишнього світу. Саме за зміною себе, свого тіла і своєї психіки і йдуть люди в зали за знаннями хортингу. Учні хортингу, особливо старшого віку, сподіваються знайти в залі те, що не можна зрозуміти і осягнути в звичайному житті. Це той шлях, на який стають спортсмени, які потребують глибокого розуміння процесу самопізнання, а не зовнішньої оболонки без змісту. Адже ті методики, які потрапили до нас через сито східного чи західного націоналістичного раціоналізму, які привезли наші ентузіасти безпосередньо з інших країн, не так плідно і заглиблено працюють в умовах наших слов'янських традицій та укладів життя. Спроби зрозуміти і осягнути сутність інших за традицією вчень схожа на спробу порозумітися з іноземцем без знання його мови. Чужі нам ритуали і навіть прикладна неспроможність так

і не перебудовують нашу людину, так і не дають їй хоча б натяк на наближення до істини. Улюблені картини та ієрогліфи, отримані звання та пояси так і не стають Шляхом життя для більшості українських дітей та молоді. Що залишається робити людям слов'янських коренів у даній ситуації? Проповідувати традиційні спортивні стилі одноборств, принаймні, там люди знайшли той прикладний аспект, якого не вистачало в залах з викладанням методик, які ґрунтуються на традиціях інших народів. Ніхто не ставить під сумнів корисність будь-якого спорту для здоров'я і характеру, його видовищну і виховну функції. Але з розвитком суспільства, культури, підвищенням ролі виховання та освіти в нашій країні, провідні спеціалісти бойових мистецтв все більше вдумуються, чи дійсно підходить певна виховна методика українському менталітету?

Адже як не крути, здоров'я та розвиток людини це головні результати прагнення до основної мети – реалізації особистих зусиль в житті, а вже потім перемог на змаганнях. Нам просто не властивий той культ індивідуального початку, який необхідний іноземним виховним системам для впливу на учнів. На відміну від активного розвитку хортингу, ті бойові мистецтва, які не стають на ґрунтовну філософську основу, мирно і тихо деградують до рівня простого зміцнювального фітнесу, як засобу підтримки гарної фізичної форми. Розуміючи це, з розвитком спортивного напрямку хортингу перед майстрами бойового мистецтва постало завдання подання глибинних методик учням, як досягнути й сприйняти світ таким, яким він є, пізнати людину та її внутрішній світ такою, якою вона є, та визначити місце людини в світі й на цій основі сформулювати її цілі та завдання. Вирішення першого завдання спричинилося до прояву природничих навичок. Вирішення другого – до появи суспільних навичок. Вирішення третього – до визначення основної мети людини, обґрунтування її ідеалів, оцінок, практичної й теоретичної діяльності. Останній блок питань належав і належить виключно філософії хортингу, яка виникла в результаті цього. Сюди ж зараховують ще й проблеми методології. Кожна річ розглядається в її відношеннях і розвитку з різних позицій, формуються наукові та філософські категорії хортингу. Цим питанням зацікавилися і почали над ним працювати провідні українські науковці. У межах філософії як «науки наук» паралельно з філософськими виникають й розвиваються наукові знання. Вони стали єдиною формою теоретичного осягнення дійсності, рухаються від емпіричного до теоретичного рівня. У сучасному житті почався активний процес відокремлення з філософії наукових знань. Її предмет змінився, хоч у своєму розвитку вона продовжувала перебувати в постійному зв'язку з науковими знаннями. Процес впливу на науку з боку філософії й навпаки завжди був плідним.

У процесі виникнення й розвитку філософія хортингу тлумачиться як знання, яке має чуттєву конкретність, знання про сутність, про загальне. Як і наука, вона виражає свої знання в теоретичній формі, хоч і відрізняється від неї. Відрізняється й від релігії, яка орієнтується на непізнавальне осягнення сфери надприродного буття, фіксує його лише в актах віри.

З появою філософії хортингу виникли «зацікавлені», «небайдужі» знання, які переплітаються із знаннями анатомії, фізіології, спортивної медицини, педагогіки, психології, природознавства та багатьма іншими науковими знаннями. Тому філософія хортингу, як світогляд, відрізняється від інших типів світогляду. Вона реалізує світоглядну функцію на основі теоретичного ставлення до дійсності, протиставляючи антропоморфізму міфології реальне уявлення про світ як про сферу дії об'єктивних зрозумілих сил, розвиваючи та виховуючи кожну людину, а традиційності й безпосередності міфу – свідомий пошук і вибір своїх відносин і тверджень на основі особливих логічних критеріїв, фізичних та моральних якостей людини. Теоретичне ставлення до дійсності у філософії хортингу передбачає зіставлення суб'єкта й об'єкта та з'ясування взаємовідношень між ними. Справа у тому, що люди, які обрали для себе такий вид спорту як хортинг, повинні з самого початку зорієнтуватися і зрозуміти, що хортинг вимагає повної самовіддачі фізичних і психічних сил. Вони повинні володіти всіма необхідними якостями бійця, такими як воля до перемоги, холонокровність, психічна врівноваженість, сміливість, рішучість і, головне, стійкий характер бійця. Є бійці від природи, яким заняття хортингом даються порівняно легко, і також легко даються їхні перші перемоги, але не всі вони стають чемпіонами й досягають найвищих п'єдесталів пошани. Деякі з них можуть залишити тренування. Незважаючи на їх природну обдарованість, вони або не повністю зрозуміли принципи хортингу, або у них не вистачає витримки і терпіння, тому що заняття хортингом ще й вимагають величезної самодисципліни. Врозда їм є інша категорія вихованих за традиціями хортингу майстрів, які на відміну від перших досягли

найвищих результатів завдяки праці, наполегливості, терпінню, величезній самовіддачі і фанатичній любові та відданості до цього складного, але цікавого комплексного виду спорту. Для виховання таких майстрів хортингу існують певні методики підготовки.

Методи є різними, але вони витікають один з одного. Слово «метод» походить від грецького «metodos» і у широкому значенні слова означає – «шлях до чого-небудь», спосіб соціальної діяльності в будь-якій її формі, а не лише в пізнавальній, а тим більше спортивній. Проте не варто зводити весь арсенал методів до раціонального, оскільки існують й інші засоби та прийоми пізнання. Проблема методів підготовки спортсменів завжди була й залишається в центрі уваги філософської та наукової думки, і обговорюється в рамках різних вчень. Нині питання методу й методології хортингу широко ставляться й вирішуються в таких філософських напрямках, як філософія науки, діалектичний матеріалізм, феноменологія, структуралізм.

Таким чином, навчально-тренувальні методи у тій або іншій формі зводяться до сукупності певних правил, прийомів, засобів, норм пізнання та діяльності. Вони є системою принципів бойового мистецтва, вимогами правил змагань, які орієнтують учня на вирішення конкретного завдання, досягнення результатів у тренувальній та змагальній діяльності. З позиції філософського погляду, метод дисциплінує пошук істини, дає змогу зекономити сили і час, рухатися до мети найкоротшим шляхом, регулюючи пізнавальну та інші форми діяльності людини. Проте не варто відкидати роль методологічних проблем і перебільшувати та абсолютизувати значення методу, перетворивши його на універсальне рішення всього. У сучасних методологічних концепціях намагаються, як правило, не допускати цих крайнощів, хоча вони й зустрічаються. Цікавою й досить популярною серед науковців є концепція методологічного анархізму. Існує думка, що метод живого дослідження такий же індивідуальний, особливий і неповторний, як і його предмет. Методи та прийоми, що застосовуються в одному випадку при вирішенні певної проблеми, зовсім не придатні при вирішенні іншої. Це означає, що неможливо створити загального методу пізнання. Необхідно щоразу шукати новий шлях дослідження, оскільки методи, якими ми користувалися раніше, не дають позитивних результатів і не рухають пізнавальний процес. Кожне нове відкриття потребує застосування нових методів. Ці принципи загальної філософії наклали відбиток на формування практичних методів підготовки спортсменів хортингу, використовуючи для виховання свою, придатну до реалізації завдань хортингу, структуровану філософію буття.

Шлях бойового мистецтва має дві сторони: зовнішню і внутрішню. Зовнішній шлях укладається в розвиток фізичної структури людини, вдосконалення характеру і придбання прикладних навичок самооборони. У тому чи іншому варіанті це із залишком надає хортинг як стиль бойового мистецтва своїм adeptам. Внутрішній шлях також має етапи, але вони зустрічаються набагато рідше. Перший етап внутрішнього стилю – це контроль фізичної підготовленості, стану здоров'я і психіки людини. За філософією хортингу людина – це цілісність, тіло – нижчий рівень розуму. За аналогією розум – вищий рівень тіла. Будь-які стійкі зміни повинні стосуватися як тіла, так і психіки людини. На другому етапі зміни внутрішнього світу повинні приводити до зміни зовнішнього, навколишнього світу людини. Боєць хортингу і світ – єдине ціле, тому, змінюючи свідомість, він змінює світ навколо себе. Кожен учень хортингу має додержуватися зв'язку між бойовим мистецтвом і повсякденним життям. Те, що отримує людина на тренуванні повинно допомагати йому у вирішенні проблем і особистому контролі зовнішнього світу. Зміни в психіці і сприйнятті не повинні відводити людину від життя, а робити його більш ефективним у зовнішньому світі. На третьому етапі, після гармонізації внутрішнього і зовнішнього світу людини, бойове мистецтво хортинг розширює рамки звичного нам світу, виводить людину за межі обмеженості звичайного сприйняття. В цьому варіанті бойове мистецтво хортинг стало шляхом для українських людей, оскільки так сталося, що ми українці – нація слов'янської крові, і це є нашим історичним корінням, наш шлях – шлях духу пращурів-слов'ян, і вже нічого іншого з історії сказати не можливо. Україна – батьківщина хортингу, красивого і практичного бойового мистецтва, яке спрямоване в першу чергу на пізнання своєї сутності, і лише потім – на фізичну досконалість та вміння захищатися.

Кожна людина нашої планети може відкрити свою душу, відчути спокій і єднання з природою, дізнатися про секрети медитації та бойових вмінь хортингу в самій великій країні Європи. Цей світогляд працює на подальший розвиток хортингу як виховної системи. Це

природньо, тому що у духовному та ментальному плані кожній людині, спортсмену, тренеру, державному службовцю тощо, потрібно відчувати себе частиною якогось глобального об'єднання. Наприклад, народу (я – українець), своєї держави (я – громадянин України), церкви (я – християнин чи мусульманин) тощо. Це залучення походить від родового коріння людини, краю, де вона народилася, що тримається на патріотизмі, любові до своєї Батьківщини та її рідних традицій, відданої гордості за державу. Дані зв'язки, подібно економічній безпеці, міцніють в моменти стабільності і стійкості і послаблюються в періоди соціальних потрясіння. Вірно і зворотнє, що у моменти ослаблення даних зв'язків наступають соціальні потрясіння, але для людини голос крові – самий гучний і рідний, і тому хортинг, заснований на цій землі буде мати підтримку зі сторони свого народу.

Розвиток і ускладнення процесу пізнання потребують дедалі новіших, більш досконалих методів дослідження. Тому й методологія хортингу спирається як на історичний традиційний арсенал методів, прийомів, засобів дослідження, так і на новітні методи, котрі враховують специфіку, особливості сучасного виду спорту. Мало того, практика наукового пізнання підтверджує правильність цієї методологічної тези, оскільки об'єктивному світу притаманні не лише індивідуальні, одиничні властивості й характеристики, а й загальне, закономірне, те що може досягнути учень хортингу додатково до необхідних спортивних знань. У пізнавальному процесі хортингу постійно відбувається екстраполяція результатів, отриманих при вивченні обмеженого числа прийомів самозахисту, на великі пласти соціальної дійсності. Тобто заборона для застосування цих прийомів для скоєння злочинів тощо. Кожний метод підготовки у хортингу розробляється на основі певної теорії, яка тим самим виступає його необхідною передумовою.

Ефективність, сила кожного методу підготовки обумовлена змістовністю, глибиною, фундаментальністю теорії, яка співіснує з методом. В результаті виникнення філософії хортингу, водночас з фундаментальністю теорії, з методами хортингу співіснують сформовані філософські знання. Своєю чергою, метод розгортається в систему й використовується для подальшого заглиблення й розгалуження знання хортингу та його матеріалізації в практиці. Це дає свої дійові результати, зважаючи на те, що хортинг за своїм рівнем та направленістю має попит на сильне прикладне застосування. Про цей феномен свідчить абсолютно гарантоване прикладне значення методики підготовки спортсменів хортингу, які стали часто використовуватися у програмах різних силових структур держави.

Визначення філософських аспектів бойового мистецтва хортинг ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і самовиховання. Остаточна мета цього самовиховання – стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе у гармонії з природою та своїм внутрішнім світом. Філософія хортингу, яка з'явилася як додатковий метод виховання спортсменів, у процесі перебудови та реформації стала міцним фундаментом для формування традиції сучасного бойового мистецтва, заснованого на прадавньому військовому звичаї козацтва запорозького.

11.3. Бойове мистецтво хортинг як філософська категорія

Прийнято вважати, що хортинг є не тільки системою самооборони, але й містить у собі елементи, які можна назвати духовними. Духовність учня, який займається бойовим мистецтвом є певною мірою специфічною, і може позитивно формуватися тільки завдяки існуванню міцної позитивної філософії. Взагалі, що таке філософія? Слово «філософія» походить від грецького *fileo* – люблю і *shofia* – мудрість. Філософія – це загально-світоглядна теорія, об'єктом пізнання якої є взаємовідношення людини і світу, причому людина і світ розглядаються у своїх найзагальніших і найсуттєвіших характеристиках. Предметом філософії є відношення мислення людини до її буття. Філософія є одночасно й системою знань, тобто впорядкованою і цілісною їх сукупністю, і пошуком вирішення корінних світоглядних питань, бо вони невичерпні й остаточно відповісти на них неможливо. На це вказує й саме слово «філософія» – не просто «мудрість» як завершене, «готове» знання, а «любов до мудрості», постійне прагнення до цілкового розуміння сутності світу і сутності самої людини. Залежність свідомості від стану й діяльності мозку не викликає сумнівів у тому, що з настанням смерті й розпадом мозку зникає й свідомість і у фізіологічному сенсі домисли про безсмертя душі позбавлені будь-яких підстав.

Визнаючи незаперечно мозок органом мислення й, отже, свідомості, треба знову наголосити, що мозок не сам по собі народжує думки, а людина, органом якої є мозок. Хортинг, як глибинне вчення, реальне бойове вдосконалення за його методами додає розуміння в тому, що людина – це не «думаючий пристрій», а жива істота, вершина біологічної еволюції, член суспільства, суб'єкт практичної діяльності, пізнання, спілкування, моральних та інших відносин, а саме головне – що людина, яка працює над собою і виховує себе, може досягнути і відчувати сенс свого життя, поставити перед собою мету і йти до неї. Людина не народжується із свідомістю.

Відповідно до філософії хортингу, душа людини – це «чистий лист», на якому Вчитель може написати Шлях, а навколишні умови – його корегувати. Але тільки сама людина може вдосконалювати свої вміння та навички впродовж життя. Упор на необхідність бути переможцем будь-якими засобами і за всяку ціну здебільшого знищив благородний ідеал спортивної майстерності у сучасному навчально-тренувальному процесі. Спорт у наші дні може бути гарним тільки для фізичних вправ, але він не тренує всю людину. З іншого боку, практика хортингу, його розмаїття методик, виховує відвагу, щирість, вірність, великодушність і красу, а також робить тіло сильним і здоровим. Душа за філософією хортингу не передує своєму певному змісту, а формується разом з людиною. Людина успадковує не душу, яка не є свідомістю, а, перебуваючи мислячою істотою, вона становиться такою, якою хоче, опановуючи людські форми й спосіб предметної діяльності, вступаючи в спілкування з іншими людьми, засвоюючи історично вироблені форми та зміст нашої місцевої культури, у тому числі і бойової. У тварин є психіка, суб'єктивність, але навряд чи правильно приписувати їм здатність ідеального відображення дійсності. Ідеальне характеризується тими особливостями, про які можна говорити, що людина володіє й оперує своїми ідеальними образами, своєю матеріальною власністю, своїм життєвим надбанням – духовним багатством.

Для розуміння ідеального, як специфічно людської форми відображення, важливо врахувати таку обставину: воно є не тільки відображенням наявного, даного, а й виявлених можливостей, які криються в людині, передбачення того, що має з'явитися в результаті цілеспрямованої людської діяльності. У формі ідеального – образів, розумінь, задумів, планів, ідей – відображається не тільки суще, а й належне, дійсність – не тільки такою, якою вона є, а й такою, якою вона може і повинна бути. Таке розуміння ідеального розкриває той аспект цього поняття, витоки якого можна знайти вже у глибинній філософії хортингу: ідеальне, як уявлення про той взірєць, якому має відповідати дійсність, про цілковиту досконалість – абсолютну досконалість. Хортинг не гарантує людині досягнення такої абсолютної досконалості, але саме для цього і є філософія хортингу, щоб надати людині певні правильні орієнтири для досягнення такого рівня досконалості, на який людина претендує, відповідно до своєї мети.

Дуже часто можна чути від людей, що це неможливо зробити, і те теж неможливо, а чому – ніхто реально так і не може пояснити, посилаючись на чийсь попередній невдалий досвід або випадок, який вже стався. Так, страх і відсутність віри, заздалегідь породжують в людях певну безвихідність, змушуючи миритися з обставинами, відступати і здаватися перед складнощами. Філософія хортингу орієнтує людину абсолютно на іншу точку зору, і життя багатьох успішних людей є тому доказом. Програти в боротьбі – зовсім не страшно. Але страшно інше – здатися так і не почавши боротьби на шляху до успіху – до своєї мети.

У спортивних залах хортингу тренери допомагають учням працювати над тим, що часом називається неможливим, і допомагають їм шукати себе, працювати над своїм духовним станом. Знаходячи силу духу і впевненість, вони здатні завжди кинути виклик і перемогти, витримати ті складні обставини, навіть тоді, коли все буде проти них – от що є справжнім результатом вивчення філософії хортингу. Кожний гарний учень коли-небудь стає вчителем, але він має попереду все життя для досягнення нелегкого шляху самовдосконалення, на який одного разу встав, як хтось скаже випадково, і з якого вже не сходять ось вже багато років – і піде ним далі. Щоденні наполегливі заняття загартують дух, додадуть впевненості у собі, допоможуть боротися з труднощами життя, навчать перемагати і досягати успіху навіть там, де майже неможливо було перемогти.

Філософія хортингу вчить тому, що значить повірити і піти до кінця. Якщо людина прийме у своє серце цей шлях, повірить у істинний шлях хортингу, вирішить іти до кінця – вона стане сильною і навчиться боротися. Дехто, з не дуже загартованих морально людей, пасуючи перед несподіваними ускладненнями життя, впаде у відчай, а хлопець, який йде

шляхом самовдосконалення через бойовий вишкіл хортингу, сприйматиме це як чергову перевірку сили волі, чергову вершину, на яку він починає підйом, повільно та впевнено починає сходження на свою вершину. Все і всі навколо проти, складнощам немає виміру, а простий хлопець – спортсмен хортингу, що він зробить, – він випрямляє спину, говорить тверде: «Я буду боротися» – і починає рух, робить свій важливий крок вперед. І, повірте, ця вершина з часом також буде взята. Таких прикладів в житті учнів хортингу можна навести безліч, і всі вони зайвий раз будуть доводити, що якщо працювати над собою системно, якщо щодня виховувати в собі справжній дух бажання, наснаги та творчості, то неможливе стає можливим. Перемогти людину можна, але її дух і віру ніколи не перемогти, і отже, саме ці поняття складають основу філософії хортингу.

Але у реальному житті можна часто побачити, коли людина, яка не пройшла певний шлях, не загартувала свій дух, не набула необхідних вольових якостей, кидає справу на півдороги та заздалегідь здається, не використавши можливості свого характеру. Причина такого фіналу криється, насамперед, у нерозумінні цілісного шляху та справжньої кінцевої мети. Ця людина не розуміє і не бачить цілі «куди вдаряти», вона погано орієнтується у глибинних відносинах між людьми та дивиться на ці відносини поверхово.

Переводячи це у площину розуміння шляху хортингу, можна навести такий приклад, що багато хто займався декілька років іншими бойовими мистецтвами, має певні регалії і хотів підвищити свій рівень ще вище – оволодіти системою хортингу. У спілкуванні з ними, можна зрозуміти, що весь їхній пройдений шлях – це пробіжки, удари по груші, накачування м'язів штангою, іноді участь у змаганнях. Але коли вони пройдуть декілька семінарів з хортингу, заглибляться у філософію та психологію хортингу, візьмуть участь у змаганнях, де дозволений самий широкий арсенал прийомів, ці спеціалісти спорту починають розуміти те, що для подальшого розвитку та підвищення технічного і тактичного рівня їм не вистачає знань, а головне, – не було методики досягнення високих спортивних результатів – не було справжнього шляху бойового мистецтва. По закінченні семінарів, вони мають блідий вигляд, вже не видно їхньої колишньої впевненості та духу, які вони демонстрували під час теоретичних занять та розмов. Вони самі із задоволенням переходять в учні до майстрів хортингу. Зробити таке і перейти з одного бойового мистецтва в інше, є не простою справою, але вони поступово звикають до жорстких тренувань, перемагають себе в цьому питанні і залишаються в клубах хортингу, не жалкуючи про це. Такі вчинки необхідно гідно оцінювати і просити не критикувати свої минулі школи, а продовжувати тренуватися і осягати Шлях хортингу, починаючи з чистого листа у духовному плані, так як у фізичному в цих людей вже був набутий певний досвід, і його треба поважати. Через деякий час ці люди не тільки досягають рівня своєї колишньої кваліфікації, а й роблять кроки далеко вперед у вивченні нового універсального стилю ведення двобою, отримуючи глибокі знання філософії хортингу та методики фізичного загартування. Вміти гарно виконувати кидки та больові прийоми, знати задушливі захвати, піднімати високо ноги, махати руками, накачувати м'язи, розбивати багато твердих предметів, і навіть ставати переможцями на спортивних змаганнях хортингу – це ще не мета істинного Шляху, а лише невеликий етап, важливо ще яким життям живеш і якими принципами у житті керуєшся.

Шлях хортингу – це не стільки технічна майстерність і фізична сила, скільки мудрість і бойовий дух. Бойовий дух хортингу уособлює Силу і Честь людини, почуття прекрасного і любов, непереможну волю і природню внутрішню енергію. Це дві сторони однієї медалі і гармонія, яка пронизує весь шлях пізнання і вдосконалення на шляху хортингу. Займаючись видом спорту хортинг, кожна людина стає переможцем не тільки змагань, а переможцем над собою. Займаючись хортингом як бойовим мистецтвом, кожна людина сама вчиться визначати собі цілі і з часом намагається досягати їх. Хороші фізичні результати – це межа прагнень багатьох людей, особливо в звичайному виді спорту. Але в бойовому мистецтві хортинг – це лише етап, а не мета школи. Бути майстром хортингу – значить бути сильною і благородною людиною, від якої виходила б позитивна енергія сили і променисте світло знань. Неможливо, займаючись бойовим мистецтвом хортинг, бути одним на хорті у спортивному залі, та іншим за його стінами, говорити одне, а робити інше. Кожен тренер хортингу несе особисту відповідальність за виховання кожного учня, який у нього займається, перш за все конкретно перед школою, колективом, сім'єю, а у філософському значенні – перед всім людським суспільством.

Тренер також привчає учня вміти у разі необхідності постояти за себе, за честь і гідність сім'ї. Людей у світі багато, і всі люди різні. Таким чином, насправді, ми не можемо уникнути розгляду ширших міркувань на зразок того, як ми проживаємо наше життя, чи повинні ми піддавати себе потенційній небезпеці і що ми можемо зробити, щоб зменшити рівень насильства в нашому суспільстві. Ці питання завжди були і є частиною філософії хортингу, однак людьми з однобокими поглядами на навчання часто відкидаються як несуттєві. Люди поверхневого погляду на хортинг хочуть витягнути найбільш ефективні методи з його арсеналу і відмовитися від багатьох його філософських положень. Але основна мета хортингу – це не перемога на змаганнях, а виховання особистості. Тренеру завжди приємно чути слова подяки від батьків, бабусь і дідусів за допомогу у вихованні їхніх дітей і онуків. Вони дякують тренерам хортингу за те, що діти стають краще, вихованіше і самостійніше, починають краще вчитися у школі, кидають шкідливі звички, допомагають батькам у дрібних справах по дому. Нехай у дитинстві навчаться допомагати у дрібних, виростуть – стануть допомагати у великих і важливих справах сім'ї. Благородство по відношенню до оточуючих, повага по відношенню до вчителів, шанування до батьків щільно входять в життя учнів хортингу, і тренери пишаються цим результатом. Так, саме це є головним проміжним результатом на даному етапі пізнання філософії хортингу. Звичайно ж, бувають і виключення, зустрічаються іноді й такі, які здійснюють погані вчинки або того гірше злочини, але тренери хортингу не відмовляються від них, навпаки, намагаються допомогти і підтримати, а згодом і перевиховати на позитивний лад.

Відвернутися, відмовитися і піти – це найпростіше, а от подати руку і допомогти, підставити плече – це доля сильних і благородних людей, в цьому і є суть виховання у системі. Вимогливість у вихованні – це запорука не лише гарного виховання тіла і духу, а й досягнення високих результатів і, перш за все, перед самим собою. Перемогти себе, позбутися поганих звичок і слабкостей, змінитися в кращий бік – це істинні устремління філософії шляху хортингу, це принципова мета кожного представника школи. Постійно працюючи над собою, спортсмени хортингу прагнуть не тільки до гідної поведінки, а й до набуття хороших манер. Принцип життя – роби так, як ти хотів би, щоб поступали по відношенню до тебе, міститься в поведінці і у вихованні кожного спортсмена. Якщо в кімнату увійшов тренер, то обов'язково потрібно встати, а якщо вчитель подає вам руку, то необхідно обов'язково потиснути її двома руками, тим самим, висловлюючи йому повагу і демонструючи етикет хортингу і правила гарного тону. Ось це і є те хороше, до чого хортингісти прагнуть день у день, осягаючи шлях хортингу, і що поширюється не тільки на поведінку в спортивному залі, але і на звичайне життя. Ось чому бойове мистецтво хортинг варто розглядати як істинну справжню філософську категорію. Бо вона виховує дітей і реально працює, це – працює!

Виховання та дотримання певного етикету в бойовому мистецтві хортинг – це більше, ніж просто виконання певного ритуалу чи демонстрація певних правил поведінки, це шлях до істинної майстерності і досконалості людини. Філософія хортингу в цьому напрямі вчить спортсменів досягати успіху не тільки у спортивній діяльності, а у всьому, за що вони беруться: грамотно ставити цілі і досягати їх, ефективно розпоряджатися своїм часом і успішно робити кар'єру, піднімати рівень матеріального добробуту і зберігати впевненість у собі в будь-якій, навіть самій нестандартній життєвій ситуації, і просто отримувати радість від самого процесу життя і власних досягнень.

11.4. Стати на Шлях

Філософія хортингу – це філософія добра. Чим людина сильніше, тим вона є добрішою. Сильна людина, успішний хортингіст, не може бути злим. Він володіє собою, він урівноважений, і його ніщо ніколи не може вивести з себе. Шлях хортингу – це шлях воїна, і він несумісний зі злістю і дріб'язковістю. Гарні думки, прекрасна мета прикрашають шлях спортсмена. Тільки дотримуючись цієї філософії, можна домогтися по-справжньому великих успіхів у цьому бойовому виді спорту. Сходження на вершину починається з першого кроку. Для створення умов, придатних забезпечити формування особистісних якостей сильного характеру, людині необхідно дозріти в середині себе, почати боротьбу не тільки за зовнішні успіхи – вміння проводити прийоми, накачати сильне та красиве тіло, а боротися із своїми

моральними недоліками та слабкостями. Спортсмен, який вирішив зробити хортинг не тільки своїм хобі, яке гарно впливає на життєві показники, а віддати йому всі свої сили, присвятити життя шляху пошуку істини, повністю і остаточно обрати хортинг своїм життєвим шляхом, має усвідомлювати те, за які орієнтири йому триматися. Почніть з елементарного самоконтролю та простих вправ самодисципліни, заставте себе працювати і не лінитися. Дивіться на все просто і впевнено. Не біжіть від страху. Аналізуйте його і сприймайте страх тільки як фізичне почуття.

Страх, якому ми боїмося поглянути в очі, здатний нас вбити, але крокуйте через нього напростець. Спостерігайте за своїми страхами і зрозумійте, що ви не повинні піддаватися їм. Думайте про них як про фільм, який ви бачили в кіно. Того, що ви бачите на екрані, насправді не існує. Страх прийде і піде так само, як і кадри на екрані, якщо ви не будете його наполегливо утримувати. Не живіть в минулому.

Хортинг вчить не битися, а перемагати. Тренування і змагання з хортингу направлені зовсім не на розвиток агресії. Викид енергії, що відбувається під час контактного двобою, знижує дратівливість людини, зміцнюючи його дух. Школа хортингу заснована на мудрості: саме мудрість робить хортингіста сильніше, злість – навпаки, послаблює його. Найважливішою перемогою у хортингу вважається перемога над собою: пошук і усунення власних недоліків, боротьба з негативними реакціями і звичками, вміння гідно прийняти поразку.

Отже, тепер ви на шляху хортингу, з вами колектив людей, ваших однодумців. Ніколи не пізно почати все спочатку. Але для того, щоб почати мінятися, необхідно відпустити від себе минуле. Не живіть з вантажем минулих тренувань у інших видах бойового мистецтва, поразок, втрат і невдач. Це все вже пішло. Живіть сьогоднішнім днем, ставайте на шлях хортингу. Будуйте своє життя на нових засадах, відпустивши від себе назавжди все негативне, нехай воно стане надбанням минулих невдалих занять. Вибравши свій шлях, остерігайтеся звернути з нього. Не витрачайте сили на почуття жалості до себе. Зрозумійте, це абсолютно марна витрата енергії. Жалість до себе, образи змушують вас рухатися по колу, повертатися знову і знову до одних і тих самих гірких думок про поразки. Роками збережене в душі почуття образи може навіть призвести до захворювань. Не карайте самих себе зараз, якщо хтось образив вас у минулому. Відпустіть від себе минуле через почуття прощення. Вибравши свій шлях, кожен повинен перейнятися свідомістю відповідальності за свій вибір, тому що відхід створює важку пам'ять; в цьому випадку краще було б взагалі не наблизитися. Узнайте, як розглядається у всіх школах хортингу відхід від Вчителя і заміна його іншим. Раз єдина нитка припинена, ніхто не може з'єднати її. Лише сам відпалий учень, пройшовши багато випробувань і усвідомивши всю тяжкість свого вчинку, після цілого ряду зусиль, спрямованих до самовдосконалення і позитивного розвитку, може знову просити Вчителя про наближення, але ніхто інший від себе зробити це не може. Тому слід дуже виразно попереджати підходящих учнів про відданість школі і прагнути до духовного просування, що абсолютно необхідно безповоротно вирішити в глибині свого серця, чи віддають вони себе цілком і без всяких умов Шляху хортингу, не засуджуючи і не ображаючи при цьому нікого.

Часто людина, у своєму бажанні негайного просування і більшого знання, кидається у пошуках інших вчень та керівників і в своєму роздвоєнні, а іноді і настрої, втрачає і той щабель, на якому стояв. Не зраджуйте Вчителя і не зраджуйте Шлях. Прощення – це прощання. Прощання з почуттями гіркоти й образи, відчуттям болю. Спортсмен хортингу повинен вміти швидко прощатися з негативною ситуацією в цілому. І навпаки, стан непростення фактично призводить до початку руйнівної діяльності в нас самих – роками накопичувані погані думки зрештою звертаються проти їх володаря. Не зациклюйтеся на думках про погані виступи на змаганнях, ви маєте попереду великий шлях успіху. Це був минулий досвід, що привів вас до нового кроку вперед. Думайте і говоріть про те, що у вашому житті добре, гарні виступи, спортивні досягнення, навіть самі незначні. Поверніть ваші думки в позитивному напрямі. Кожен вільний у виборі свого шляху. Нерідко трапляється, що деякі люди легко захоплюються різними вченнями, одноборствами тощо. Не встигнувши глибоко розібратися і зрозуміти суть одного вчення, вони тут же знаходять інше і так без кінця. Це схоже на те, як людина, бажаючи зійти на гірську вершину, перебігає постійно з однієї стежки на іншу, так і не узявши напрямку вгору. Так він швидше обійде гору навколо, ніж при цьому наблизиться до вершини хоча б на крок. Обравши Шлях хортингу, йдіть прямою дорогою, можна озиратися по сторонах, але в головному тримати свій обраний напрямок, і тільки тоді, йдучи прямо по

обраному Шляху, можна досягнути максимальних результатів. Якщо ви не йдете до своєї мети, то до неї йде хтось інший. Плануйте на кожен день як можна більше справ, які могли б принести вам задоволення. Залишайте час на те, щоб більше тренуватися, спілкуватися з майстрами хортингу, або почитати корисну книгу для отримання глибоких потрібних на шляху знань. Ходіть на дні народження друзів і родичів, відвідуйте ювілеї, виставки та інші розважальні заходи. Не змушуйте себе показово веселитися до упаду, просто знаходьтеся в гармонії, будьте на шляху. Допомогайте іншим людям, і ви відчуєте, що вам стає приємніше жити. Слід знати, що шлях до осягнення духу більш повільний, ніж до оволодіння енергією або до зміцнення тіла. По суті, це шлях на все життя, бо життя є процес, в нім не можна зупинитися на одному місці. І утримання зміненого стану психіки теж представляє процес. Звичайно, в даній сфері потрібен вчитель.

Справжній Шлях хортингу дуже багатогранний. Тільки розуміючи це можна отримати міцні знання і відкрити таємниці традицій, що йдуть в глибини століть. Майстри хортингу, виховані в традиційній вдачі і строгості, несуть в собі відгуки старого ритуалу, який як би зсередини духовно скріплює хортинг. Вони втілювали і втілюють собою хортинг як бойове мистецтво та як метод духовного вдосконалення, виховання моральної людини. Тому і прагне нинішня молодь не лише долучитися до таємниць техніки бойового мистецтва, а й доторкнутися до традиційного минулого з його звичаями і формами спілкування, відпочити душею від аморальної дійсності. Адже осягаючи ази хортингу учні переносять всю масу знань у своє повсякденне життя. Вони поступово розвивають у собі повагу до життя, до здоров'я, самого себе, до вчителя і старшим за віком, супротивника, до всіх оточуючих людей. Заняття хортингом припускають не тільки відокремлений розвиток кожного елемента, а й поглиблюють процес їх злиття і гармонії. Використовувані для цієї мети психологічні і фізичні вправи взаємодоповнюють одна одну. При цьому осягнення основ хортингу неможливе без внутрішньої самодисципліни учня, готовності його встати на складний Шлях пізнання. Незалежно від того, як ви виступаєте на змаганнях, які спортивні успіхи ви маєте, тримайте голову високо і ведіть себе так, ніби ви щаслива людина. Якщо ви дійсно озброєні волею і прагненням подолати свої біди – повірте, удача не змусить довго себе чекати. Більшість людей вважають, що мають Шлях в житті або йдуть по ньому. Навіть серед тих, хто займається різними духовними системами це виявляється оманливою думкою або навіть помилкою. Сліпо слідувати певним традиціям або стандартам, це ще не означає мати власний Шлях або йти по ньому. Зовнішня форма тут не стільки важлива, скільки важливий внутрішній стан людини. Іноді зустрічаються люди, які прожили досить багато років на цій землі або ж займалися бойовими мистецтвами по кілька десятків років, але так і не зрозуміли, як жили, чим займалися і до чого прагнули, а трапляються й інші, які начебто і по роках ще молоді, а вже стоять міцно на Шляху, знають до чого прагнути і знають цінності життя.

Шлях, якщо його розглянути як структуру, включає в себе стадії усвідомлення, пізнання, вдосконалення, самовладання. Як термін він прийшов до нас з розумінням нашої самобутньої національної культури й укладу життя. Якщо людина чи учень знайомиться з чимось новим, прогресивним, часом невідомим, але дуже корисним для життя, при цьому стаючи сильніше, здоровіше і щасливіше, то це гарно – немає ніяких моральних протиріч. Якщо взяти ідеологію релігій, то можна побачити, що маючи різні назви і напрями, вони єдині по суті. Загальнолюдські цінності – це головне, що об'єднує і що повинен включати в себе будь-який шлях. Істина життя завжди одна, а шляхів до неї безліч, важливо знайти у своєму житті свій Шлях і йти по ньому все життя. Один усвідомлює це і прагне, а інший проживає життя, розуміючи зрештою, що ніби і не жив, а просто відбув свій час. Щоб не було жалю за своє прожите життя, треба постаратися самотійно або за допомогою інших людей усвідомити це якомога раніше. Завжди краще жити, ніж існувати, краще дихати на повні груди і прагнути вперед, проживаючи кожен день свого життя, ніж гаяти час, сподіватися на завтрашній день чи на когось, тільки не на себе, при цьому грузнучи в слабкість, плутанину і морок. Людина від природи слабка істота і тільки робота над собою, здатні зробити її сильніше, поставити на дійсний життєвий Шлях і зробити щасливішою і духовно багатшою. Йти своїм шляхом – означає жити в гармонії з навколишнім світом і з самим собою. Спортсмени хортингу вибрали шлях бойового мистецтва і ніколи не шкодують про це, адже це справжній Шлях, який багато чого може навчити по життю, зробить сильніше і шляхетніше. Вміння поважати і любити людей подарує вам вас самих.

Шлях – це життя у всіх проявах, коли ви сильні духом і здатні дійти до кінця. Це здатність вірити в себе і в хороше, працювати з повною самовіддачею, не боятися труднощів, долати їх і перемагати. Щасливе життя, любов і здоров'я – це головні атрибути на Шляху хортингу, це те, до чого хочеться прагнути кожен день. Це не можливо купити ні за які гроші, а можна лише набути у праці і вірі, а головне зрозуміти, що все залежить тільки від вас самих.

Перші кроки на шляху хортингу. Якщо ви визначилися куди йти і як, то повинні запам'ятати, що «сходження на вершину починається з першого кроку», часом навіть дуже складного. Як правило, мотиви інтересу до хортингу поділяються за двома напрямками: технічний (початківцю подобається широкий арсенал техніки хортингу) та філософський (початківцю подобається багата філософія хортингу). Першим напрямом цікавляться переважно діти, юнаки та молодь, а другим – дорослі люди більш зрілого і навіть літнього віку. Знайдіть те, що вам найбільше цікаво і де можна по-справжньому удосконалюватися. Це може бути що завгодно, головне, щоб вам це підходило і подобалося. Для багатьох цим стало бойове мистецтво хортинг, яке може гідно спрямувати людину впродовж всього життя. Для спортсмена хортингу це не захоплення і не хобі, це все його життя у всіх проявах – це його Шлях. Реальні заняття хортингом – це єдиний спосіб досягнути його значення і отримати будь-які явні чи неявні переваги. Для більшості тих, хто займається хортингом характерний такий процес: почавши з сумнівів і питань, але, приступивши до практичних занять, вони поступово занурюються в методи і сутність хортингу. Потім вони починають відчувати його непереборне тяжіння і, нарешті, в якійсь мірі пізнають його бездонну глибину. Той, хто пройшов цей процес, пізнає деякі сторони хортингу як унікального бойового мистецтва. Людина починає розуміти, що це дуже складний, але надто цікавий шлях випробування характеру особистості.

Щоб домогтися якихось результатів по життю, потрібно бути сильною людиною і, перш за все, духом. Коли новачок прийшов у хортинг, на нього відразу припадає дуже багато інформації самого різноманітного напрямку. Найглибшою помилкою початківців у пізнанні Шляху є міркування на тему: чим хортинг є і чим він не є. До спортсмена хортингу це розуміння приходить з часом, для цього енергію дають щоденні заняття і близькі люди. Тренуватися фізично це ще не все, це тільки невелика частина Шляху. Можна часто зустріти по життю людей дуже сильних фізично, але слабких по духу. Вони завжди прагнуть робити для когось, демонструючи свої зовнішні показники, щоб оточуючі заздрили або захоплювалися ними. І навпаки, трапляються начебто зовні непоказні, але такі люди, які володіють величезною силою духа і благородством душі. Такі не красуються і не випинають свої вміння на показ. Їхнє життя – це тільки їхнє життя. Вони завжди багато трудяться і добиваються великих результатів у всьому, бо їм властивий особистий Шлях. Перший крок треба підготувати, необхідно обрати напрямок, роздивитися навколо, вивчити приклади успішних людей. Тепер зробити перший крок буде легко, але його треба робити і не боятися, відкинути сумніви. Життя дано людині, щоб жити і радіти, а радість по справжньому тільки в перемогах над собою, тобто вивчили інший досвід, обрали напрямок, – тож робіть зусилля над собою – ставайте на Шлях. Якщо ви позбулися людських слабостей чи поганих звичок – це перемога і радість, якщо ви добилися результату в праці – це теж стан, головне, йти вперед і не озиратися назад. Це і є істинний Шлях хортингу і справжнє життя. Наша цивілізація багато зробила для створення комфортних умов існування людини. Як завжди в житті, не можна отримати щось, не поступившись чимось.

Сидячий спосіб життя більшості населення при надлишку продуктів харчування призвів до різкого зменшення навантажень на людське тіло. Проблема зайвої ваги і пов'язаного з ним погіршення здоров'я тим гостріше, чим забезпеченіше людина. Бувають люди, які виглядають сильними і цілеспрямованими, які домоглися великих результатів у своїй сфері діяльності або на своєму шляху. Але з часом розумієш, що при всіх досягненнях вони не володіють людським щастям. Проблема тут ні у праці або правильності Шляху, проблема в самій людині і її підходах до життя. Мудра людина – це насамперед людина, не з одностороннім розвитком, а із всебічним. Можна погнатися за результатом, досягти його, а потім усвідомити, що всі зусилля марні. Зараз подібні приклади можна спостерігати скрізь, особливо серед людей бізнесу, коли матеріальне перевершує духовне, а потім приходить спустошеність. Це не був Шлях, це просто заняття для чогось. Вибравши Шлях і йдучи по ньому, пам'ятайте, що головне на вашому шляху – це ви самі, ваше життя і життя близьких людей. Пізнавати щось

найлегше, навіть досягти якихось зовнішніх атрибутів і показників, а от пізнати самого себе, знайти самого себе завжди складно, декому на це не вистачає і всього життя. Тільки гармонія з перших кроків зможе по-справжньому зробити правильним Шлях і принести радість, показати вам ваше місце в житті.

Перші кроки і подальший Шлях – це завжди праця і завзятість, сподіватися на швидкий результат не варто, зробіть так, щоб ваш Шлях став вашим життям не по зовнішніх ознаках, а за своєю внутрішньою суттю. На початку Шляху ви можете бути вражені, дізнавшись наскільки, навіть на рівні новачка, складно опанувати базовою технікою і рухами хортингу, такими як страховки при падінні, правильне визначення відстані, вхід на кидок та інші рухи тулуба і кінцівок. Фактично все тіло, не тільки руки або ноги, має безперервно скоординовано рухатися, причому в рухах повинні бути швидкість, розмах і потужність. Для того щоб виконувати рухи швидко і м'яко, потрібен дуже високий ступінь концентрації і свободи свідомості, збалансованість і рефлекторність рухів. Ці кроки можуть бути дуже складними і суперечливими, але ви не здавайтеся і йдіть вперед. Радійте кожній новій перемозі, радійте перемогам оточуючих людей, боріться з труднощами і перемагайте їх, йдіть вперед. Ніколи не зупиняйтеся на половині обраного колись Шляху, а якщо щось не виходить, то почніть спочатку, не бійтеся помилитися, адже попереду ціле життя і це – ваш Шлях. Дорогу осилить той, хто йде. Весь простий секрет руху вперед полягає в тому, щоб зрушитися з місця. Для цього треба зламати стереотипи свого мислення, перетворити нездійсненне завдання в послідовність дрібних і цілком посильних кроків, а потім зробити перший крок, і стати на Шлях!

Структура шляху. Будь який Шлях – це життя, але не будь-яке життя – Шлях. Цю аксіому усвідомлюєш не відразу, але до цього з часом починаєш приходити. Кожен з нас хоче прожити життя гідне і цікаве, що в реальності виявляється не так просто, та й не кожному під силу. Віра в себе і наполеглива праця над собою допоможуть не тільки зрозуміти себе і знайти своє місце в житті, а й домогтися результатів у особистих прагненнях. На справжньому Шляху ніколи немає місця слабкості і невпевненості, зрадництва і брехні, але настають етапи, пізнаючи які, людина стає сильнішою і шляхетнішою. Реальне життя завжди дуже суворе, часом, щоб протистояти труднощам і негараздам, які обрушуються на людину, їй потрібні великі фізичні та духовні сили, але при всьому цьому необхідно ще залишитися порядною людиною, не втративши своєї честі та гідності.

Моральні категорії в суспільстві зараз дуже сильно розмиті, особливо серед молодого покоління, життя несе їх за течією, роблячи слабкими, безвільними і егоїстичними. Молодь перестає поважати оточуючих, а про щирі подяки вже й не згадує. Хтось сприймає їх відсутність як нормальне явище, а для когось це ціла трагедія. У першу чергу, це стосується сімейних взаємин між батьками і дітьми, між учителями та учнями, та й просто між звичайними людьми в суспільстві. Все в нашому світі стало вимірюватися матеріальними категоріями, вони керують суспільством, впливають на виховання підростаючого покоління. На все є ціна – страшно подумати, але це факт. Все продається і все можна купити за гроші. Дуже часто в якості поваги і подяки виступають гроші і матеріальні блага. Науково-технічний прогрес сильно поміняв людське життя. З нього пішло те просте й добре, що колись було його духовною цінністю. Тому необхідно завжди вчити учнів поважати людей і з благородством до них ставитися. Це духовний процес всього життя і він ніяк не переплітається з матеріальним, це тренер хортингу як справжня людина несе у своїй родині, учням і людям. З перших занять у залі хортингу, тренер розповідає своїм учням про головні цінності на Шляху хортингу, а саме про повагу, шляхетність, шанування та вдячність. Без цього немає Шляху, без цього не буде результату і саме з цього має починатися Шлях хортингу, що веде до істини життя. Сила завжди в правді і благородстві, тому щоб бути сильним в бойовому мистецтві хортинг, потрібно в першу чергу навчитися поважати людей, любити їх і завжди бути вдячним. Учням і просто людям можна говорити правильні слова, але якщо вони будуть розходитися з реальними вчинками, то справа погана. Філософія хортингу повинна йти від життя, а не навпаки. Багато хто говорять дуже правильні слова, навіть закликають до гарних вчинків, але самі у своєму житті є непослідовними, а звідси і невдачі. Тренер хортингу має сам робити те, чому вчить учнів. Це може стати тим, що хтось міняє погляди, змінює основне місце роботи, кидає кар'єру бізнесу і йде шляхом бойового мистецтва – шляхом самопізнання. Не можна говорити те, чого сам не знаєш, не можна вимагати того, чого сам не можеш, не можна змушувати пройти через те, через що сам не пройшов. Людина добивається своєї мети у житті,

бо не обманює себе у тому що поважає людей і знає, що таке вдячність не на словах, а на ділі, й щиро йде Шляхом благородства та справедливості. Цьому дітей вчать батьки, цьому спортсменів хортингу навчає Шлях, на який вони колись встали і якому присвятили усе своє життя.

Повага і вдячність лежить в основі Шляху хортингу, без цього неможливо зрозуміти суть школи, без цього неможливо зрозуміти себе, і взагалі життя. Людина може скаржитися на те, що її не поважають оточуючі, та й у сім'ї не все так добре, як хотілося б. Але як може бути по-іншому, якщо вона сама рідко кого поважала в житті, а про батьків і дітей згадувала в останню чергу. Істина справжнього Шляху у тому, щоб жити зі смыслом, творити добро людям. Матеріальне ніколи не перевершить духовне, в усьому повинна бути ідея. Це велика ідея Шляху хортингу, і це справжній Шлях.

11.5. Філософія хортингу і світоглядне знання про сенс життя

Світоглядне знання про життя людини філософія хортингу пов'язує з бойовими традиціями козацтва. Козацькі традиції мають глибоке історичне коріння та несуть патріотичний зміст великої філософської складової українського народу. Навіть в прадавні часи серед козаків існувало вчення про вміння жити в колективі серед людей. Таке вчення вказує на те, що за традиціями козацтва людина має так жити у суспільстві, щоб могла завжди розраховувати на допомогу, якщо це потрібно, навіть коли стане питання життя і смерті. Такі відношення серед козаків оспівувались у народних піснях та розкривалися у народній творчості. Культурні і бойові традиції нашого народу мали широке філософське забарвлення, що вказує на подальший розвиток народної творчості у поезії і письменництві. Витоки бойового мистецтва хортинг пов'язані з цією філософією і мудрістю пращурів. У загальному розумінні світоглядне знання про сенс життя можна почати розкривати з обґрунтування необхідності філософських знань для кожної людини.

Бойове мистецтво позбавлене світогляду та філософії перетворюється і зникає в момент падіння попиту на нього. Школи бойових мистецтв у слов'янських народів були і раніше, але під тиском об'єктивних умов вони зникли, осівши в межах окремих козацьких родів. Підіймаючи мову про світоглядно-філософські основи бойового мистецтва хортинг ми повинні визнати, що однозначно говорити про зміст таких в давніх слов'янських єдиноборствах ми не маємо можливості, і не збережено достатньо писемних джерел окрім поодиноких згадок про надзвичайні бойові якості воїнів-козаків з острова Хортиця. Та ми говоримо про день сьогоднішній, коли ми набули певного досвіду, коли побачили, що побудова бойової системи має ґрунтуватися на глибинних філософських засадах, які йдуть коріннями у бойові традиції українського народу. Практика бойових мистецтв показала, що саме наявність філософського підґрунтя зумовлює цінність єдиноборства, забезпечує його довготривалість, трансформацію і здатність до самовдосконалення. Поставити бойове мистецтво на рівень звичайного тренування і накачування сили м'язів без філософського підґрунтя означає знову втратити бойову традицію.

Хортинг, як бойове мистецтво, побудований саме на філософському світогляді, що сприяє самосвідомості. Переоцінити роль бойового мистецтва в процесі формування характеру особистості неможливо. Ця роль на сьогодні особливо посилюється оскільки втрачені єдині ідеологічні пріоритети держави, молодь практично залишена напризволяще. Саме національний вид спорту хортинг, збудований на загальнолюдському світогляді, може стати в Україні виховною системою дітей, юнацтва та молоді, яка спроможна впливати на розум підлітків, відволікати їх від шкідливих звичок, направляти їх у здорове життя. Множинність філософського знання при цьому характеризує його як світоглядне знання. Світогляд – це система гранично узагальнених поглядів на світ і місце в ньому людини, на ставлення людини до навколишньої дійсності й самої себе. Зумовлені цими поглядами життєві позиції людей, їх переконання, принципи пізнання й діяльності, ціннісні орієнтації та ідеали теж належать до світогляду. Все це не просто знання, а й оцінювання людиною світу й самої себе. Ціннісний характер світоглядного знання зумовлений поєднанням у ньому інтелектуально-розумового компоненту з чуттєво-емоційним. Це свідчить про наявність у його змісті постійних спонукань до дій, що й надає його формі характеру життєвої програми, а самому світоглядному знанню – рис переконання. Світогляд – це своєрідна цілісність знання і цінностей, розуму й чуття, інтелекту й дій, критичного сумніву й свідомої переконаності. Хортинг у цьому сенсі

є засобом духовного розвитку та впливовим фактором на формування світогляду людини. Людина не обов'язково має бути сильною фізично для досягнення шляху самовдосконалення. Відповідно до природних даних, не кожного учня хортинг може наділити міцністю, але кожному може показати, наскільки він вразливий. Може бути, нелегко усвідомити ідею миролюбності за філософією хортингу, так як це вимагає змін всередині, у характері учня, але це єдиний підхід вартий уваги. Неймовірна різноманітність технік і тонкість тактичних засобів хортингу змушують відчувати себе вічним новачком.

Хортинг може виявитися настільки глибоким, наскільки ви маєте намір його пізнати. Це реальне джерело енергії і розуміння, орієнтир, що направляє кожен аспект вашого життя. Але якщо ви хочете зосередитися виключно на практичних аспектах хортингу, ви можете необачно внести у ваше спортивне життя дещо, про що в кінцевому рахунку ви пошкодуєте, і вам прийдеться знову і знову повертатися до початку пізнання. А багато чого ви так і не зможете дізнатися. Інтегральний характер світогляду спортсмена хортингу передбачає його структурну складність, наявність у ньому різноманітних рівнів, поміж яких насамперед відрізняються такі рівні: емоційно-психологічний, як світовідчуття та пізнавально-інтелектуальний, як світорозуміння. Іноді ще відокремлюють такий рівень, як світосприйняття, до якого зараховують досвід формування пізнавальних уявлень про світ з використанням наочних образів. Можна сказати, що світогляд – це загалом систематизований комплекс уявлень, оцінок, установок, що забезпечують цілісне бачення та досягнення світу й місця в ньому людини з її життєвими позиціями, програмами, які сприяють її активним діям. Цим самим світогляд інтегрує пізнавальну, ціннісну та спонукально-діяльнісну установки хортингіста.

Світогляд не зводиться до сукупності готових, раз і назавжди даних істин. Він перебуває в постійному процесі вдосконалення. Теоретичною основою для цього є визнання діалектичного взаємозв'язку абсолютної та відносної істин. Наслідками визнання абсолютної істини мають бути впевненість у принциповій можливості пізнання світу, а відносної – постійні сумніви, пошуки, праця над удосконаленням свого світогляду й терпимість у ставленні до інших. У житті сучасної людини поєднані сенси багатьох культур, що генерують смислову перспективу персонального, особистісного ставлення до життя, що досягається. Можливість і здатність осмислити навколишнє і своє життя з'являється у взаємодії людини із зовнішнім світом, у спілкуванні з іншими людьми і самим собою.

Як у процесі навчання і збагнення навичок хортингу, виховання етичних та вольових якостей особистості, так і у побуті, людина осмислює та наділяє сенсами все, що її оточує, а також власні дії, вчинки, моральне значення своєї діяльності для самоствердження. На певному рівні емоційно-психологічної зрілості особистості в структурі самосвідомості хортингіста виникає потреба, задоволення якої являє собою складне і необхідне завдання: осмислення буття людини і визначення сенсу власного життя, свого призначення, покликання. Якщо звернутися до філософсько-етичного обґрунтування сенсу людського життя, то виявляється, що багато сучасних уявлень, теоретичних досліджень з цього питання в своїх обґрунтуваннях зводиться до ідей минулого, наповнюючись конкретним змістом даного історичного часу, його культури. Навіть, у процесі самовиховання у бойовому мистецтві хортинг, людина привчається аналізувати прийоми і спортивну техніку з точки зору філософії, питань виникнення, а також культурної спадщини пращурів. Античні філософи стверджували, що сенс життя міститься в тих формах і засобах життєздійснення, які облагороджують, підносять людину над її природним існування. Розум, знання, здатність творити добро запобігають стихійній течії життя і упорядковують прагнення і цілі людини. Тому сенс життя вбачається в удосконаленні свого розуму, своїх прагнень і здібностей, як тих, що забезпечують вище благо. Філософсько-релігійне розуміння сенсу життя в середні віки, яке потіснило антропоцентричні погляди античних філософів, зв'язало цінності життя людини з потойбічним, божественним світом і підкорило сенсожиттєвий вибір людини волі богів. Епоха Відродження з новою енергією активізувала проблему обґрунтування сенсу життя реальної людини як творчої індивідуальності, яка здатна бути тим, ким бажає. Питання про призначення людини, значимість її життя, сенс її діяльності незмінно ставить філософсько-етична думка.

Питання про сенс життя, що постає перед кожною людиною, що мислить, завжди має минуле – в історичному досвіді, і свою новину – у свідомості і самосвідомості конкретної особистості. У пошуках сенсу життя для людини неприпустимі позиції інших, бо це буде не свій, а чужий сенс. Безперечно, особистісний сенс не утворюється ізольовано від суспільства, його

цінностей та ідеалів, які людина опановує в процесі формування свідомості і самосвідомості. Але вивчити, виховати сенс життя неможливо, а кожній людині потрібний власний життєвий сенс, можливість чого лежить у площині індивідуального бажання, усвідомленого пошуку і утвердження як результату самостійної творчості особистості. І, незважаючи на те, що, як свідчать соціологічні дослідження, сенси життя різних людей достатньо типові, кожен з них індивідуальний, неповторний, унікальний за емоційною і змістовою наповненістю, як унікальна і неповторна кожна людина. Сенс життя тісно пов'язаний з головною метою життя людини. Головна чи кінцева мета життя – це стійка, істотна мета, що виражає корінні інтереси особистості, відносно якої усі інші проміжні життєві цілі служать засобом. Мета життя виступає провідним орієнтиром життєвої діяльності, зв'язуючи останню з ідеалом особистості. І саме в цій своїй якості мета життя близька до поняття сенсу життя, але не тотожна йому.

Визначення мети життя – один із способів усвідомлення його сенсу. Злиття ідеалу і мети надають життю людини сенс. Зрозуміло, що з розвитком особи сенс життя може змінюватись. Це зумовлене матеріальними, соціальними, духовними змінами, досвідом, а наслідок – зміна потреб, ціннісних орієнтирів, ідеалів. Матеріальні основи життя грають значну роль у формуванні сенсу життєвих позицій. У сучасній дійсності ми маємо можливість спостерігати як економічна нестабільність у суспільстві і соціальні проблеми, що виникають через неї, деформують життєві орієнтири багатьох людей незалежно від віку і статі. Зміст сенсу життя є своєрідним відбиттям історичних умов і можливостей реалізації людиною себе. За умов обмежених можливостей задоволення елементарних потреб, сучасна людина зневірюється в цінності завдань суспільного прогресу, все більш замикаючись на проблемах життєзабезпечення, розв'язання яких визначає його життєві цілі. Сенс життя можна визначити як стійку, домінуючу спрямованість моральної свідомості, що безпосередньо виявляється у соціальній діяльності особистості чи суспільної групи і має соціальну цінність. Сенс життя зумовлює провідні ціннісні орієнтації і стратегічні цілі як граничні підвалини вибору способу життя. Базою індивідуального вибору сенсу життя є відображення у свідомості людини об'єктивних основ людського буття, подолання суперечностей між вимогами суспільного ідеалу і змістом власної діяльності, суб'єктивними задумами і об'єктивними результатами і, нарешті, рівень розуміння і обґрунтування свого призначення і покликання, покладання цілей і перспективи власної життєдіяльності у контексті життя суспільства, соціальної групи, референтного оточення маючи сенс життя, людина стає щасливою.

Щастя – це вищий прояв реалізації сенсу життя особистості. Без усвідомлення сенсу людського буття неможливо зрозуміти, яким чином людина може бути щасливою.

В уявленнях про щастя перевагу має емоційний, почуттєвий бік моральної свідомості, що відбиває високий ступінь внутрішньої задоволеності людини всією своєю життєдіяльністю чи окремими її моментами на основі самореалізації особистих потреб і здібностей, інтересів і цілей, бажань та ідеалів. Визначення нормативного змісту щастя було головним завданням за моменту його виникнення. Мислителі прагнули з багатьох індивідуальних уявлень вивести загальне поняття істинного людського щастя. Хтось вважав, що щастя – зовсім не радість, задоволення, воно – в іншому: у внутрішньому стані душі, у володінні чеснотами, головна з яких – справедливість. Щасливим може бути тільки людина прекрасна душею, справедлива, та, чия душа не зачеплена злом, або, поступившись, прагне звільнитись від зла. Справжнє, істинне щастя – це турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину і доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберігати свою внутрішню гідність.

Вважається, що щастя – доброчинність, а найвища чеснота – справедливість. Саме вона – справедливість, є ключем до щастя, справедливість знаходиться у державі що об'єднує усіх людей у єдине ціле, що приборкує індивідуалізм у негативних його проявах і здатна забезпечити щастя. Хтось вважав: краса почуттєвої насолоди, захоплення життям – ось цінності людської душі, яка не вічна, вона розпадається, зникає у вічності, а щастя – явище земне, прижиттєве. Проте, наполягаючи на насолоді, вчені на живу, яскраву стихію почуттів накладали заборони і норми розумного, стверджуючи, що, якщо жити розумно і морально, можна жити приємно. Блаженство і щастя – це шлях до свободи, звільнення від страхів, журби, страждань. Людина має звільнитися від страхів перед невідомим – волею богів, років, долі – і відкрити шлях до віри в себе. Саме власна свобода від страхів, заборон робить людину щасливою. А щаслива людина не буде вершити зла. Найпрекраснішими рисами в людині є служіння обов'язку, вірність йому всупереч пристрасті, рух до успіху.

Щастя – це моральна категорія, воно дається людині за морально гідне життя. Воно напругу пов'язане з призначенням людини. Призначення людини як розумної, духовної істоти, є у її здатності активно втручатися у зовнішні обставини, підкоряти їх собі, вільно обирати долю, прилучатися до світу людської культури. На цьому шляху людина стикається з безліччю суперечностей, але розум дозволяє не ховатися від них, а переборювати негаразди.

Щастя пробивається крізь муки і страждання, воно активно, діяльно працює для свого здійснення. У прагненні до ідеалу людина все більше наближається до справжнього, істинного щастя. Виведення формули щастя – класична філософська проблема. Множинні спроби реалізації теоретичних схем загального щастя не завершувались успіхом. Нові теоретичні схеми не відповідали потребам більшості. Філософська формула щастя передбачає щастя нелегке, важке, можливість бути щасливим за будь-яких умов життя і приписує тому, хто бажає щастя, остерігатися зовнішніх благ, обмежувати свої потреби, уникати задоволень. Повсякденні ж уявлення про щастя, навпаки, сподіваються на вдачу, щасливий збіг обставин, на досягнення всього, до чого притягує і чого хотілося б мати. Ці два боки щастя завжди співіснують у суспільній свідомості, підтверджуючи і спростовуючи один одного, перетворюючись в особистісних розуміннях. Особливість щастя полягає в тому, що для нього немає рамок, воно завжди нове, несподіване, неповторне, воно в постійному русі, становленні. Розуміння щастя однієї людини не співпадає із розумінням іншої.

Зв'язано це з тим, що щастя суб'єктивне, індивідуальне за формою переживання, але об'єктивне за змістом. Як поняття моральної свідомості, щастя за своїм об'єктивним змістом спирається на деякі загальні уявлення і закономірності щасливого життя, які присутні в суспільному досвіді й безпосередньо впливають на індивідуальні мрії, завдання, ідеали. Наприклад, задоволеність своєю роботою, радість спілкування з друзями, щастя сімейного життя тощо, опосередковуються об'єктивною соціальною, моральною цінністю цих форм людського життя – праці, дружби, сім'ї тощо. Безперечно, щастя – це стан душі. Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб хотіти того, що робиш. Очевидно, перше, що обумовлює щастя, це здатність до його відчуття. Бути щасливим – означає бути самим собою, усвідомлювати себе у стані задоволеності життям, окремими його актами, досягненням поставленої мети, що є ознакою глибини і талановитості особистості, тобто здатності бути щасливим. Переживання щастя безперечно пов'язане із станом піднесення життєвих сил, здібностей, творчого досягнення, втілення життєвого задуму, тобто щастя – почуттєво-емоційна форма можливостей самореалізації особистості, що, у свою чергу, базується на генеральних цілях, сенсах та ідеалах життя. Щастя – це відчуття, усвідомлення та інтегральне позитивне ставлення людини до своєї моральної діяльності на основі власного розуміння сенсу життя, що переживається у вигляді оптимістичного умонастрою, задоволення повнотою свого буття, реалізацією цілей. СENS життя, щастя, обов'язок – це результати ціннісного засвоєння складних зв'язків, суперечностей, сутностей соціальних та культурних реалій, в яких відбувається моральне ставлення до людини. Відображуючи специфіку буття, творчості і стосунків суспільної людини, вони несуть у собі інформаційне і спонукальне навантаження, яке орієнтує людську свідомість на вироблення моральних форм життя.

Не виключенням із цього є і люди, які займаються бойовим мистецтвом хортинг. Кожний спортсмен, який досягає певного успіху, рано чи пізніше починає задумуватися над сутністю свого життя. Перед ним постають прості, але дуже значні питання. Спочатку – як досягнути ще більшого спортивного успіху, перемогти на змаганнях, якими засобами це досягається. Але згодом приходять більш складні питання до самого себе – а що далі, а чи на добро це все, і навіщо взагалі потрібне самовдосконалення засобами хортингу, яке він добровільно обрав на даному проміжку часу. Людина на шляху самовдосконалення у бойовому мистецтві починає шукати сенс в усьому, що робить. Шукати суть речей, які робиш, треба у собі. Ніде в іншому місці вона не живе. Те, що залежить від самого себе, кожний направляє сам. Багато хто вважає сенс свого життя у всездозволеності і грошах, жити для задоволення себе, і потім померти не шкода. Але людина, яка вихована у виді спорту і бойовому мистецтві хортинг, справедливо прагне до більшого – до самопізнання. Розуміння філософії хортингу до такої людини приходять через складні випробування і тести самого себе, фізичні навантаження, змагальну діяльність, поступове фізичне та духовне тренування і збагнення своєї сили і вольових якостей.

Досягнувши певного рівня вольових якостей, людина використовує їх на здолаття будь-яких життєвих ускладнень в особистому житті та побуті. В цьому відношенні навіть

посередній спортсмен хортингу помічає, які якості сприяють розвиткові особистості, а які навпаки сприяють її деградації. В його житті залишається більше питань, ніж відповідей, але інтерес до розкриття суті, який вже оселився в душі починаючого спортсмена, залучає його до більш активних тренувань і самонапруження, через які він стає сильнішим і вихованішим. Питання починають відкривати двері перед людиною тільки тоді, коли в його душі вже зародилася віра у шлях самовдосконалення. Він перестає буди вражений тягою до шкідливих звичок, стає помірним у вираженні негативних емоцій або взагалі перестає негативно сприймати світ. Свої негаразди і перешкоди життя він починає сприймати як нормальне і помірне випробування, яке йому під силу. Отримавши більший рівень фізичної підготовки на тренуваннях у виховному духовному середовищі хортингу, людина позитивно налаштовується на все своє подальше майбутнє життя. Навіть втрачаючи в житті щось важливе і суттєве, людина навчається роздивитися в цьому новий шлях і шанс до нового життя сповненого смыслом і перспективи. Є багато прикладів, коли люди йдуть до цілі накопичення грошей і задоволення, але отримавши це все вдосталь, прийшло ще більше незадоволення. Виникає питання: так скільки ж тобі потрібно мати, щоб ти був щасливим? Розуміння того, що треба змінити відношення до обставин, є важливим рівнем самовдосконалення, бо разом з незадоволенням або після нього можуть прийти такі обставини, які зупинять безглузде життя і поставлять людину перед вибором шляху, обставини, від яких людина вже не зможе сховатися або зробити вигляд, що проблеми немає.

Реалізація внутрішнього потенціалу людини йде через вчинки. Вчинки мають певні наслідки, далеко не завжди такі як нам хочеться. Доведеться нести відповідальність за власні рішення. У цьому і полягає для конкретної людини принцип філософії хортингу. Приймати рішення хочеться всім, а от відповідальність за них декого лякає. До речі, тут криється основна причина популярності комп'ютерних ігор. Грака дає ілюзію можливості прийняття рішень при повній відсутності відповідальності за їх результат. Який би шлях ми не вибрали в грі, в разі помилки єдине, що нам загрожує це втрачений час і перезавантаження гри з місця останнього запам'ятовування. Більше ні на що неправильне рішення не вплине. Але на шляху практичного розуміння життя та світогляду учня хортингу завжди постає питання сенсу життя, корисності життєдіяльності людини для своєї сім'ї, оточуючих людей та суспільства в цілому.

Філософія як мудрість, що спрямована на пізнання найбільш загального, сутнього і вічного, дає змогу розкривати закономірні зв'язки психології та педагогіки у питанні виховання вольових якостей особистості. Бойове мистецтво хортинг включає в себе всі необхідні умови для гармонійного виховання таких якостей своїми засобами, які чітко налагоджені та сформовані у певний виховний закон. Бо що таке закон за своїм принципом? Закон – це відношення між сутностями, найбільш загальний, установлений зв'язок між речами, який повторюється при відповідних умовах і є об'єктивним, внутрішнім, необхідним, загальним і суттєвим. Оскільки філософія займається з'ясуванням цього, остільки вона і має відношення до мудрості. Мудрість, таким чином, є важливою ознакою філософії, котра осмислює дійсність на основі пізнання найбільш загальних зв'язків, причин, тенденцій розвитку та їх практичного предметного використання. Мудрість – це не що інше, як вміння використовувати знання на практиці – мистецтво жити. Таке мистецтво жити, гармонійне поєднання практики і теорії сповідує філософія хортингу, яка чітко направлена на виховання вольових якостей, гартування тіла і духу учнів, що займаються бойовим мистецтвом.

Отже, філософія як мудрість з'ясовує найбільш загальні, фундаментальні проблеми існування світу; першопочатку і першопричини буття; вона спрямована на пізнання загальних, усталених, необхідних зв'язків між сутностями – закономірних зв'язків. Таким чином, мудрість як філософський феномен – це форма духовно-практичного осмислення дійсності, з'ясування причин, тенденцій розвитку всього сутнісного, передбачення наслідків цього розвитку на основі поєднання інтелекту та практичного досвіду.

Проблема формування духовності учнів є актуальною у тренувальній діяльності виду спорту хортинг, належить до проблеми соціального характеру, оскільки пов'язана з таким поняттям, як формування особистості. В наш час дуже часто можна почути заклики про підняття свідомості людини та виховання справжньої особистості. А поштовхом і основою для цього є, в першу чергу, виховання духовної особистості. Тренеру з хортингу потрібно

турбуватися про духовний світ спортсмена, поки він ще малий. Саме тоді, коли так буде працювати в країні система виховання, країна буде бачити дітей та молодь загартовану у спорті, як рушійну силу, яка спроможна вирішити проблеми держави не на свою особисту користь, майбутніх лідерів суспільства із своїми вищими моральними, естетичними канонами та ідеалами. Адже від ставлення до надбань культури залежить духовне оновлення нашого суспільства.

Наше суспільство переживає період стрімких далекосяжних змін, технологічний прогрес, міжнародну торгівлю, розвиток комунікацій, світову конкуренцію. Усе це вимагає дотримання високих моральних чеснот. Тому виховання спортсмена у хортингу проводиться цілеспрямовано, на культурних і бойових традиціях, через долання фізичних випробувань здійснюється виховання у спортсменів наполегливості та інших вольових якостей, волі до перемоги, проводиться виховання людини, яка б протистояла економічним труднощам, духовній деградації, моральному та фізичному виснаженню у складний час життя. Хортинг – це той осередок виховання, який зможе вплинути на учня духовно. Проблема формування духовності свідомих і здорових людей – одна з головних проблем нашої держави. Оволодіння хортингістами духовними цінностями підносить свідомість особистості на вищий щабель, наповнює життя й діяльність високими громадськими цілями. Духовність зміцнює єдність усього суспільства, забезпечує подолання труднощів на шляху його розвитку. Саме загальноосвітня і спортивна школа здатна сформувати майбутнє покоління. Роблячи висновки даної роботи, ми маємо казати про важливість і гармонію внутрішнього світу людини, його фізичний та духовний стан як громадянина держави, підготовленого для корисної професійної діяльності.

11.6. Феномен шляху самовдосконалення

Проблема розуміння світу, його сутності й розвитку завжди була в центрі уваги науки, філософії та релігії. Під час їх вивчення велися гострі дискусії, думка сягала найвищої межі узагальнення й заглиблення. У них людина наближалась до таємниць свого виникнення й існування. Що ж таке світ? У широкому розумінні світ – це вся нескінченна і невичерпна дійсність, відома й ще невідома нам, у всій різноманітності речей і явищ, систем і процесів з усіма їхніми зв'язками й відношеннями. Інакше кажучи, світ – це цілісна сукупність усього існуючого, того, що має своє буття. У цьому світі люди живуть, працюють і відпочивають, навантажуються та розслабляються, вірять і не вірять, будують та перебудовують. Але всі ми до чогось рухаємося, ставимо мету і йдемо, обравши певний шлях.

Шлях, на який стає боєць хортингу, що виступає за такими жорсткими спортивними правилами, покаже йому всі позитивні й негативні сторони дисципліни і недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення й проявлення лінії, доброго відношення до людей і недоліки егоїзму. У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це і є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, людина знаходить звички, здатні підтримувати її організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані. Потрапляючи у позитивне та добродушне середовище спілкування, людина приймає характерні риси й принципи такого щирого поведіння, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно подовжує її термін життя. Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери й у тренуванні, й у побуті, закладені у правилах спортивної дисципліни хортингу. Для розуміння й визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи «Етичного кодексу хортингу»:

- правила поведінки в спортивному тренувальному залі;
- правила поведінки на змаганні;
- правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу;
- правила поведінки в побуті.

Шлях самовдосконалення дає змогу спортсменові набрати таку фізичну форму, яку він сам захоче мати, так підготуватися до змагань, як ніхто навіть не очікує. Кожний сильний

спортсмен рано чи пізно ставав на цей шлях, колись переходив на режим самопізнання та самовиховання від простого режиму повторювання вправ та вивчення техніки і тактики хортингу під контролем тренера. Коли майстер досягає певного рівня знань та вмінь, він, заглиблюючись у методику хортингу, ставить перед собою наступні цілі, до нього приходять мудрість розуміння того, що він знаходиться тільки на початку шляху самовдосконалення. Він по-справжньому починає розуміти, що досягнувши, здавалося б вершини своєї майстерності, стоїть, по суті, тільки на початковому етапі шляху. І цей прекрасний і загадковий шлях приходить з набуттям великого досвіду тренувальної і змагальної діяльності – шлях самовдосконалення особистості. Це усвідомлення ставить майстра перед вибором зупинитися або йти вперед, присвячуючи цьому шляху все своє життя і самого себе. Чим далі йдеш, тим більше виникає питань, але при цьому існує повна ясність того, що ти на правильному шляху. З цим усвідомленням з'являються нові цілі й обрії, які хоч і далекі, але які представляють все ж істину життя і манять тебе, спонукають ще більше працювати над собою, показують нові вершини, на які треба зійти.

Самовдосконалення на шляху хортингу – це велике багатство, яке допомагає людині ставати і бути собою, змушує удосконалюватися і жити, несучи заряд енергії іншим людям, які потребують цього. Робота над собою – це не разова акція, а щоденна наполеглива праця і спосіб життя. Для деяких людей, з якими доводиться зустрічатися і спілкуватися, процес самовдосконалення сприймається чимось обтяжливим і складним, навіть виснажливим і не потрібним. Вони вважають, що цей процес, забере від них великих витрат і часу, які вони змушені будуть відірвати від себе і свого життя. Але це тільки зовнішній підхід і не більше. З боку це виглядає постійним зусиллям, але це тільки для тих, хто спостерігає і нічого не робить. Насправді, нічого складного і стомлюючого тут немає. Навпаки, виходить цікаве життя, необмежене задоволення, гарний настрій і так далі. А для цього потрібно лише зробити цей процес повсякденним, як, наприклад, вмиватися або чистити зуби. Якщо спробуєте – у вас обов'язково вийде. Ідеологія, яку треба нести по життю, виступає не в ролі таблетки для хворого, а в якості енергії, яка підживлює людину, і яка вже сама потім допомагає собі боротися і перемагати. Спочатку – це дещо складно, але згодом все стане на свої місця. Так відбувається у мільйонів людей, які захотіли одного разу змінити себе і своє життя. Тут ви не самотні і прикладів для цього достатньо, щоб повірити у шлях самовдосконалення і спробувати зробити перший крок.

Кожний учень хортингу при цьому має навчитися відчувати себе вільною людиною. Бути вільним означає вміти протистояти будь-якій зовнішній агресії, самому вирішувати як жити, самому формувати свій світ. Це означає мати свободу волі. Волю вибирати, вибравши – діяти, діючи, приймати на себе відповідальність за результат. Втім, з часом учні зрозуміють, що вільними були з самого початку, коли ставали на шлях самовдосконалення, і стали вільними назавжди, так як самостійно, свідомо чи несвідомо, формують навколишній світ, і навіть свою спортивну діяльність у хортингу. Це свобода вибору. Насправді ніхто нікому нічого не винен. Учень хортингу має право на свободу, але має також право жити далі так, як йому наказано, йти пройденим попередниками шляхом, просуватися звичними стежками. На те ми й люди, щоб вибирати свій шлях самостійно. Але, перед тим як зробити вибір подивися на своїх батьків, придивися на людей старших за тебе. Тебе влаштовує такий результат? Якщо ні, і якщо ти вибрав свободу, то ти повинен вчитися далі всьому передовому і кращому в усьому світі. Просто так, легко і швидко, може бути тільки в казках. Нам, людям, не варто сподіватися на якийсь випадок і чекати, що диво, спуститься з небес і вирішить всі наші проблеми. Головним дивом є сама людина, і саме про це треба завжди пам'ятати.

Працювати над собою, значить долати і перемагати, значить робити крок назустріч собі, ставати сильнішим, здоровішим і успішнішим. Це не замкнене коло, це завжди рух по нескінченній траєкторії. А починати треба з найпростішого і самого складного, а саме зі свого здоров'я. Для початку, зробіть свій спосіб життя здоровим, відмовтеся від шкідливих звичок і поганих пристрастей, а вже далі самі зрозумієте, що вам потрібно і куди треба йти. Не кожна людина здатна присвятити своє життя одному шляху, але зробити звичкою здоровий спосіб життя здатен кожний. Для людини, яка живе у певному робочому режимі, можна зробити ще додаткові заняття хортингом, наприклад, два або три рази на тиждень. Але якщо ти тренер, ти маєш працювати над собою постійно, надавати приклад не цікавими розмовами і грамотно розповідати про шлях і майстерність, а все, чого ти вимагаєш від учнів – ти маєш робити сам! Ти сам повинен бути таким, виконувати те, про що говориш, і особистим прикладом спонукати

людей стати на шлях самовдосконалення. Усі раптом прокинуться і захочуть відразу стати на вказаний тобою шлях, важкий шлях, але він їх вже не буде лякати як на початку, навпаки, зараз у ньому вони побачать вирішення своїх проблем і можливі успіхи. При всьому цьому, для більшості з них, перед початком занять хортинг більше буде асоціюватися зі спортом або шоу, але аж ніяк не системою самовдосконалення.

У особистому прикладі і словах справжнього майстра хортингу вони побачать щось більше, вони роздивляться справжній шлях, про який завжди чули, але з яким не знали, як стикнутися. Він їм стане потрібен і по ньому вони будуть готові йти до кінця, віддаючи весь свій час і всі свої сили. Робота над собою і успіх – це не результат разового тренування, це наша повсякденність і наш спосіб життя, який потрібно прийняти одного разу і якому вже ніколи не треба зраджувати. Тоді в нашому житті будуть і сили, і здоров'я, і успіх. У кожної людини може статися так, що життя стане для нього справжньою мукою, вона не захоче навіть і жити, нічому і нікому не буде радіти, ізолюється від усіх, її замучать хвороби і депресія, вона стане постійно чекати свого кінця, але почувши майстра і побачивши приклад та підтримку, людина може встати з дивана і почати рухатись за цим прикладом. Приклад дуже важливий на шляху самовдосконалення. Людину буде цікавити, лихоманити і трясти, вона усвідомить, що неодмінно треба зустрітись з майстром. Вона почне шукати зустрічі з майстром і стане його учнем, і тільки тоді стане на шлях самовдосконалення, почне користуватися оздоровчими технологіями хортингу, у неї з'явиться в очах життя і велике бажання жити, вона постійно працюватиме над собою, стане домагатися результатів, нехай самих невеликих, але тепер надто важливих для неї. Таку велику силу має особистий приклад на шляху самовдосконалення.

Для того щоб почати працювати над собою, нам часом потрібна вагома мотивація, має відбутися щось таке, що зачепило б зсередини, вдихнуло в нас віру і показало шлях, а саме, куди йти і як. У хвилини слабкості ми зупиняємося і здаємося, так і не почавши боротьби за себе і своє життя, а може бути і за своє щастя. Але потім до нас приходить усвідомлення, і ми знаходимо для себе шлях самовдосконалення. Так буває завжди, і навіть у найсильніших. Абиякому майстру теж буває дуже важко і самотньо, але це лише миті і не більше, після яких вольова людина глибоко в душі каже собі «вперед», і робить крок у невідомість, що буде – те й буде, але цей крок робиться вже під повним особистим контролем, який має назву «шлях самовдосконалення». Працювати над собою постійно важко, але це завжди краще, ніж просто сидіти. Нехай будуть помилки, нехай будуть прорахунки і розчарування, нехай завжди буде піт, сльози, а може бути і кров, але нехай це буде. На цьому важкому шляху народжується нове життя і нова якість, так, як з'являється на світ нове людське життя, і через що доводиться проходити матері при появі дитини, але після болю мати отримує своє велике призначення. У цьому процесі руху прихована справжня структура шляху та успіху життя.

Кожен колись зазнавав труднощів і втрати, падіння і розчарування, але готовий до боротьби не злякався, не здався і не відступив, навпаки, встав на шлях боротьби і переміг. Готовий до боротьби сказав собі: «Не хочу більше так жити і дивитися на себе, треба братися за себе і своє життя, без мене цього ніхто не зробить». Завдяки вірі і зусиллю, кожна людина може позбутися багатьох людських слабостей і згубних пристрастей, переставши боятися за себе і своє життя. Людина може знайти нову якість і нове життя. Працюючи над собою на шляху самовдосконалення, людину надихає і додає сили одна важлива якість характеру, вихована в хортингу – воля до перемоги, підказує, що треба чітко розуміти головне, що за тебе цього ніхто ніколи не зробить, що попереду все буде нелегко, але це твоє єдине життя. Гасло хортингу – «сила і честь» конкретно сформулювало учням, що необхідно для досягнення мети. На шляху самовдосконалення кожна важливу справу треба гідно починати, підготуватися до взяття мети, сходження на вершину. Необхідно також вміти боротися, продовжувати йти до своєї мети, а досягаючи високого результату, не складати руки у задоволеній позі, а намічати нові обрії. Для мудрої людини завжди знаходиться те, чому можна навчитися.

11.7. Бути собою

Від народження людина починає вивчати навколишній світ і самого себе, знання і практика надають їй впевненості у собі та своїх силах. Поступово переходячи від простого до складного, від нижчого до вищого, вона загартовує свій характер і знаходить силу духу,

отримує впевненість в собі і з часом стає самою собою. Обравши життєвий шлях і працюючи над собою, ми поступово вчимося контролювати себе, всіляко намагаємося позбутися усього того, що заважає жити і творити. Життєвий шлях і пізнання дають нам владу над своїми вчинками і своїми емоціями, дають нам почуття самовладання. Володіти і управляти собою – це значить завжди зберігати спокій душі, незалежно від ситуації. Бути собою – це як звичка, яка надається людині практично з генетикою. Можна навчити рухатися, навчити людину техніці і тактиці хортингу, але якщо в неї генетично не закладені сміливість і характер, то цього в неї не вкладе жоден тренер. Контролювати свої емоції і вчинки – значить піклуватися про своє фізичне та духовне здоров'я, бути в гармонії з самим собою. Адже не секрет, що саме такий стан і дозволяє не впадати в депресії, боротися і перемагати людські недуги і слабкості. Після тренувальних занять, коли дуже хочеться пити, завжди рекомендується учням не приймати рідину протягом півгодини, хоча організм цього і просить. Це не тільки шкодить здоров'ю, але й сприяє розвитку в людини таких якостей як потребствство і безвольність. Почавши пити, не помічаєш, як отримуючи задоволення, при цьому стаєш слабкішим духом, не в змозі підтримувати простий питний режим.

Утримання від слабостей і шкідливих звичок – це завжди прояв сили духа і самовладання. На початку контролювати свій фізичний і психічний стан можна вчитися за рахунок свідомості і дихання. Володіння системою дихання дозволяє підтримувати баланс спокою і рівноваги в організмі, допомагає контролювати психіку і поведінку не тільки в звичайних умовах, але і в екстремальних ситуаціях. Кожний досвідчений тренер – вольова і тренувана за традиціями хортингу людина може повідомити про своє життя і свій шлях. Вона розповість, як багато доводилося трудитися, щоб досягти якого-небудь результату, знайти справжніх друзів, учнів і при всьому цьому зуміти зберегти ще своє здоров'я, свою сім'ю і сімейні взаємини. У найважчі роки, коли по країні йшов економічний спад і криза, всі кинулися займатися зароблянням грошей, бізнесом, але досвідчені тренери залишалися як і раніше вірними собі і своєму шляху, продовжували тренуватися, збирати у спортивні зали навколо себе юнаків та дівчат і виховувати молодь. Треба сказати, що зали не були такі комфортні як зараз, а просто територія під дахом, майданчик для тренувань. І саме у таких простих залах виховувалися справжні бійці, остаточно переконані у правильності свого шляху і непереможні спортсмени-воїни, для яких було неважливо у яких умовах тренуватися, а головним було підтримувати бойову підготовку, вдосконалювати техніку та спілкуватися з однодумцями. Труднощі, які відчували, залишаючись собою, тільки загартовували їх. Вони залишалися собою навіть тоді, коли навколо все було проти них і їхньої діяльності. У той час можливими були пропозиції вирішення матеріальних проблем, натомість на здійснення неординарних вчинків та участь у різного роду шахрайствах. В ті часи доводилося пережити що завгодно. Але слухаючи це, переповнює почуття гордості за цих досвідчених людей, які залишилися тренерами і продовжують навчати молодь. Не дивлячись ні на що, кожен з них залишився людиною, знаходиться в строю хортингу, на шляху хортингу, залишився собою.

Але що відбувається у сучасному суспільстві? Спробуйте запитати у нормальної людини, яка в нас на даний момент панівна ідеологія. Адже докладно ніхто не знає, хоча всі підозрюють. Втім те, що ми її не помічаємо, ще не означає, що її немає. Більше того, саме те, що не знаємо докладно і наводить на певні думки. Незнання, як відомо, не звільняє від відповідальності. Навіть у таких умовах учні хортингу мають знати як залишатися собою. Взагалі для людей, що живуть в полі певної ідеології, вона природна і непомітна, як повітря, яким вони дихають. Але навіть проста логіка підказує, що виграти війну в однієї ідеології може тільки інша ідеологія. Просто руйнівна особистісна ідеологія загального споживання не так помітна, як тоталітарні чи релігійні ідеології, але сутність від цього не змінюється. У сучасному житті особиста користь часто перевищує моральні цінності. Призначення будь-якої ідеології – забрати у людини свободу волі, підмінивши її запрограмованими вчинками строго в певних рамках. Розуміти механізми, за допомогою яких сучасна ідеологія маніпулює свідомістю – це основна умова свободи людини в нашу епоху і призначення філософії хортингу в допомогу своїм учням. Людині день і ніч вселяють, що внутрішній комфорт і соціальний статус визначаються не розумом, характером або чесністю, а виключно майновим положенням. Кількість необхідних для життя речей збільшується в геометричній прогресії. Що цікаво, значення має вже не сама річ, а її марка і сума грошей, яка за неї заплачена. Але бути собою – це означає зважено підходити до своїх потреб, жити за раціональними і правильними принципами, не можна давати користі взяти владу над собою.

Скромність і доброта – це те, що характеризує людей, які завжди залишаються собою, це їхні невід’ємні якості життя. Вони ніколи не втрачають сили духа і благородства, до кінця зберігають у собі справжні позитивні людські якості. У важкі роки вони посадили насіння і вже зараз це дало свої плоди. Їхні учні, які вже підросли і знайшли своє місце в житті, залишилися вірними видатним тренерам. На знак відданості і любові постійно підтримують контакти з ними, вітають із святами, дарують подарунки, проводять час разом, а дехто продовжує відвідувати заняття з хортингу, подаючи приклад новому молодому поколінню хортингістів. Молоді учні хортингу захоплюються цими людьми і пишаються, вони показали іншим, що значить бути і залишатися собою. Наше життя настільки складне, що часом просто неможливо втриматися від слабостей і спокус. Матеріальні цінності і вигоди керують нами, можуть розбещити молоду людину і штовхнути на погані вчинки. Людина все частіше перестає бути собою, вона не знає себе, куди йти і до чого прагнути, пливучи за течією обставин і життя, не може чинити опір і боротися, стаючи слабкою і безпорадною. Але учням хортингу, молоді, яка прийшла у спортивні зали, є чим пишатися. Вони пишаються своїми тренерами, пишаються тим, що всі покоління їхніх учнів вийшли сильними і благородними людьми, вони той приклад, на який рівняються оточуючі.

Наш шлях – Хортинг, а це шлях боротьби, шлях виховання і вдосконалення людини, де головною метою є сама людина. За філософією хортингу необхідно залишатися собою у абияких небезпечних ситуаціях, примати в душі спокій та витримку коли навіть на вас напали. Цей контроль і є та сама перемога над собою, про яку говориться, тільки тепер, маючи такий контроль і вільну свідомість, керуючу вашим тілом, ви можете впевнено застосовувати техніку хортингу. Адже тепер ви не бачите перед собою злого і жадливого ворога, який вас хоче знищити, стерти. Ви бачите у нападнику безликий силует, посланий вам всесвітом для перевірки сили духа. Перед вами людина, яка помиляється, бажаючи поганого іншій людині, тобто вам, вона не знає правди і тому не відає, що робить, людина, якій потрібна допомога. Ви відчуваєте не страх перед загрозою, а співчуття до цієї живої істоти, яка необачно себе повела, і якій згодом доведеться розплачуватися за свою невивчливість. Таким чином, ви можете вважати своїм обов’язком, не тільки захистити своє життя, але й захистити свого опонента від подальших проблем у житті, і його зустріч з вами стане для нього потрібним уроком, але й важким переживанням. Ви використовуєте агресію людини для нейтралізації агресії, яка може пошкодити як вам, так і самому нападникові. А результат впливу на здоров’я нападника повністю залежить від його подальшої поведінки по відношенню до вас. Діапазон такого впливу може коливатися від простого вибачення, відвертого пояснення, і навіть до каліцтва.

Бути собою – це головний орієнтир, основний результат на шляху хортингу. Завжди була боротьба з внутрішнім світом, але кожен може подолати свої страхи і досягти великих висот! Бойове мистецтво хортинг – це не тільки двобій, перемога або поразка, але й багата культурна спадщина могутніх булих поколінь, висока культура особистості кожного, яка відображається на загальному культурному рівні суспільства у цілому. Можна навіть сказати, – це філософія, в якій кожна людина зможе знайти щось своє. І якщо людина завжди залишається собою, сповідає ці прості і надійні принципи шляху хортингу, вона стає прекрасною і цікавою особистістю, з якою цікаво мати справу у абиякій сфері життя.

11.8. Його величність Вчитель

Рано чи пізно людина, що займається саморозвитком, стикається з низкою питань, на які самостійно відповідь знайти вже не може. Чи можемо ми говорити про те, що вона проходить особистісне зростання – так! Але відповіді на важливі питання самі по собі не з’являються. І тут на допомогу приходить його величність Вчитель. Вчитель у бойовому мистецтві є високошанованою людиною, що максимально наблизилася до досконалості в порівнянні з учнем. Завдання учня полягає в тому, щоб якомога уважніше слухати Вчителя, якомога старанніше повторювати за Вчителем всі рухи і лише так можна просунутися у вивченні бойового мистецтва хортинг, а значить і зрештою в досягненні тієї мети, яку людина сама ставить перед собою, коли починає займатися цим бойовим мистецтвом.

Внутрішні духовні якості Вчителя для гарного учня завжди були на першому місці, віра в себе і свою справу настільки були сильними, що він залишається вірний своєму Вчителю

і своєму шляху. У кожного учня можна запитати – хто його Вчитель? Замість того щоб швидко відповісти і розповісти, поганий учень почне м'ятися, говорити щось невиразне, називати якісь імена, але при всьому цьому так і не назве ім'я свого справжнього тренера. Якщо присутні знають, хто його Вчитель, то задаючи це не випадкове питання, сподіваються почути правдиву відповідь. Для кожного тренера це є неприємним моментом, після якого тренер вже ніколи не буде приймати пропозицій такої людини, а з часом просто перестане тісно та відверто спілкуватися. Це не результат діяльності свідомості тренера, це позиція його серця і його людської душі. Взаємовідносини вчитель – учень, батько – син наочно показують справжнє обличчя людини, його внутрішню суть і життєву позицію. І від того, якими ці взаємини будуть, залежить їх подальше життя і місце в цьому житті. Це поганий приклад, але є й інші, яких більшість, і якими пишаться. У багатьох випадках учні демонструють справжню любов і повагу до своїх вчителів і наставників, несуть людське тепло протягом усього свого життя і нескінченно вдячні їм за їхню працю і терпіння, показуючи, як треба поважати і бути вдячним. Таких прикладів є дуже багато, але відносини вчителя з кожним гарним учнем суто індивідуальні і надто довгострокові.

При довірливих відносинах учень знає практично все про життя Вчителя, і навпаки, Вчитель не бачить проблеми у тому, щоб розповісти гарному надійному учневі про всі, навіть самі гострі випадки із свого особистого життя, як було важко і що довелося пережити, як боровся і як перемігав. У таких довірливих розмовах можна почути і зрозуміти що завгодно. Але людина витримує і перемігав, завдяки друзям, вчителям, своєму терпінню і позитивному налаштуванню на всі без винятку свої дії. Не тільки учень Вчителю, а й Вчитель учню висловлює слова подяки і любові, вони одночасно відчують сильну енергію цієї людини, яка пройшла з ним великий проміжок часу, частину життя разом, яка виражалася в благородстві та повазі, в ставленні до справи і самого себе. Учень йде за Вчителем одним шляхом. У ці хвилини визнання, коли відданий і незрадливий учень щиро всім серцем відчуває свою подяку до Вчителя, висловлює її, в душі у Вчителя просто розпирає, він глибоко відчуває, що даремно то все було, всі поїздки на змагання, всі важкі тренування та збори, і очі літнього Вчителя та заслуженого майстра можуть як у звичайної людини наповнюватися від почуттів слізьми, і у серці виникатиме ще більше бажання допомагати цьому учневі не тільки у спорті, а й у всіх життєвих проблемах. Вдячний і відданий учень може завжди розраховувати на те, що Вчитель завжди прийде йому на допомогу, незважаючи на обставини. Кожний тренер хоче мати талановитих спортсменів. Але не кожен тренер може стати справжнім Вчителем. Навчити хлопця гарно виконувати удари і кидки, успішно виступати на змаганнях – це тільки одна сторона успіху, інша сторона – виховати в спортсмені людину, позитивну особистість та гарного учня. А вдячним і відданим учень може стати тільки за своїм особистим покликанням душі. У філософії хортингу ці питання визначаються дуже просто, кожен Вчитель хоче мати таких вдячних учнів, а кожен батько – таких синів. Щоб мати такого учня чи сина, потрібно самому відповідати цим вимогам і бути вдячним по відношенню до свого Вчителя і батька. Адже у Вчителя теж є або колись був Вчитель!

Без цієї спадкоємності неможливо стати провідником таких духовних якостей як любов, благородство і повага, їх неможливо вимагати по відношенню до себе, якщо сам не демонструєш і не показуєш приклад. Це те виховання, про яке Вчитель хортингу каже учням на кожному занятті і до якого закликає. Вчитель для вдячного учня – це велика гордість і щира повага. Учень нескінченно поважає і любить Вчителя, це та людина, з якою він завжди готовий піти до кінця. Той Вчитель є щасливою людиною, який має таку школу і таких вдячних учнів, про яких можна нескінченно розповідати і пишатися ними, тим самим, надихаючи себе, на досягнення нових цілей, на зустріч і спілкування з людьми, на віру в наших дітей і майбутнє зростаюче правильно виховане покоління. Порядного Вчителя, який завжди тримає своє слово, люблять учні, вони постійно дякують йому за те, що він є у них і що він йде разом з ними по одному шляху, вказує їм цей шлях, показуючи особистий приклад, надихаючи на спортивні досягнення, працю і боротьбу.

Тренер вчить техніці хортингу, викладає теорію і практику бойового мистецтва, але як і про що розповідає тренер на тренуваннях, яку філософію додає до методик навчання? Якщо говорить про те, що «ми найкращі і найправильніші» – це дуже небезпечний показник, нерідко свідчить про те, що він не достатньо розуміється у питаннях виховання, або навіть не є кваліфікованим спеціалістом. В принципі, всі, хто займається бойовими мистецтвами

мають сприйматися як члени одного організму, які прагнуть разом до однієї мети. Це не залежить від стилю або школи. Ворожнеча з іншими школами або зарозумілість – поганий показник недостатнього досвіду. Зазвичай справжні майстри не обговорюють інші школи за принципом «погана» вона або «хороша». Адже для послідовників хортингу найважливіше – не хто «поганий», а хто «хороший», а перш за все власний розвиток, очищення власної свідомості від злоби, агресивності. Справжній Вчитель окрім практичних навичок завжди викладає та розповідає про філософію хортингу, правильне харчування, правильний спосіб життя, про життя інших відомих майстрів хортингу, часто бере до прикладу не себе особисто, а інших досвідчених майстрів. І це є вірна та дійова методика. Досвідчений Вчитель завжди вимагає високої дисципліни не тільки під час занять, а й у процесі життєдіяльності учнів. Будь-який колектив, будь він маленьким або великим, завжди засновує свою діяльність на суворому дотриманні її членами загальноприйнятої дисципліни. Ці правила виробляються, перш за все, для продуктивності та успішного виконання поставлених завдань, при цьому самодисципліна є найважливішою частиною цього процесу. У практиці вивчення бойового мистецтва хортинг самодисципліна відіграє чільну роль. На її основі формується загальна концепція виховання людини, а саме – її сили і честі.

Хортинг – це спорт самоконтролю. Ти повинен розуміти природу страху, щоб можна було ним керувати. Самодисципліна поступово гартує людину таким чином, що вона може навчитися керувати навіть своїм страхом. Страх у філософії хортингу як вогонь. Ти повинен змусити його працювати на тебе: «він зігріє тебе в холод, ти зможеш приготувати на ньому їжу, коли голодний, він освітить тобі дорогу в темряві і виділить енергію. Але якщо ти випустиш його з-під контролю, він може поранити і навіть вбити тебе». У спортивні зали хортингу приходять займатися люди різні як за своїм фізичним станом, так і за духовною складовою, але вже через короткий час стають абсолютно іншими, більш відповідальними за своє життя і свою поведінку в суспільстві. Дисципліна і самодисципліна – це насамперед складова частина кожного з нас, це свобода в певних рамках, які ми самі встановлюємо і демонструємо для себе і суспільства.

Домогтися мети або гарного відношення до себе вчителя й оточуючих людей, можна тільки постійно працюючи над собою, а починати треба з простого, самого звичайного і земного, наприклад, намагатися не спізнюватися і не пропускати без поважних причин заняття або роботу, навчитися з повагою ставитися не тільки до себе і членів сім'ї, але й до оточуючих людей, бути людиною слова і справи, ніколи не обманювати. У суспільстві потрібно навчитися бути не тільки особистістю, але й складовою частиною всього колективу. Дисципліна перед початком тренування вимагає, щоб всі учні вже стояли вишикувані в залі і чекали початок занять. При відлученні Вчителя у цей момент учні повинні вміти мовчки стояти в тому строю, в якому були перед початком занять, чекаючи приходу Вчителя. Ніхто з самодисциплінованих учнів не має бажання піти з залу, а продовжує стояти, демонструючи приклад самодисципліни і сили духу. Це серйозні практичні випробування для кожного з учнів, але вони повинні знати принципи школи, колективної та особистої дисципліни, вміти проходити такі, або й складніші дисциплінарні випробування і бути єдині до кінця. У ці миті на душі у учнів має бути гордість за кожного з них і за школу в цілому, за те, що вони єдиний сильний колектив справжніх особистостей. Дисципліна школи та етикет, можуть виховати в учнів силу і відповідальність, підняти їх на нову, більш якісну ступінь людського розвитку та вдосконалення. І це все для учнів зробив їхній вчитель.

11.9. Внутрішня робота над собою. Внутрішній стиль хортингу

Внутрішній стиль хортингу підходить для людей, які вже мають великий досвід фізичного тренування, гарно вивчили і знають свої можливості, вміють працювати з собою, досягли певного рівня в соціальній сфері та у сфері самопізнання, достатньо усвідомлені та здатні відкриватися, які хотіли б заглянути в себе глибше і відкрити нові горизонти. Тренування за методиками внутрішнього стилю призначені для більш глибокого просування по шляху хортингу, пізнання себе й оточуючих, оволодіння новими методиками роботи з собою для опрацювання глибинних підсвідомих особистих комплексів та якостей характеру. На початковому етапі прийоми внутрішнього стилю виконуються за розподілом, що дає можливість учневі безперервно контролювати власну стійкість, а інструкторові дозволяє

оцінити, наскільки правильно учні розуміють оздоровчі техніки хортингу і вказати своєчасно на їхні помилки. На подальших етапах навчання учням дозволяється виконувати техніки в своєму темпі, домагаючись характерної для внутрішнього стилю хортингу плавності виконання. Але тільки бажання займатися самостійно є основною рушійною силою всередині самосвідомості учнів, яка робить їхню психіку благодатною для зрозуміння значення методик внутрішнього стилю бойового мистецтва хортинг для самовдосконалення, самовиховання та самопізнання. Тренування в хортингу – це не просто комплекс фізичних і ментальних вправ, але і заняття по роботі зі свідомістю, щоб навчитися розслаблятися і концентруватися. Одне з визначень, яким ми періодично користуємося, і в яке вкладається неабияка частка поняття, звучить дуже просто: «бойове мистецтво – це мистецтво розуміння своїх можливостей». Але напускання загадковості в значення бойових мистецтв характерно для багатьох сучасних представників суспільства, що займаються цими мистецтвами. Такий пафос працює як інструмент для створення бойової завіси та є одним з інструментів ведення розмовного двобою проти всіх і всього, виявляючи стан вічного страху всередині теоретика. Він є вірним критерієм і вказівкою на відсутність необхідних якостей для досягнення істинної суті єдиноборства. Підсвідомість функціонує як сховище знань і минулого досвіду. Дані, що зберігаються в підсвідомості, утворюють свідомість. Необхідно перешкоджати проникненню будь-яких негативних даних в нашу підсвідомість.

Треба завжди розширювати позитивну енергію з тим, щоб прожити своє життя з позитивним ставленням до бойового мистецтва та взагалі до оточуючого світу. В іншому випадку бойове мистецтво буде схоже на технологію використання негативних енергій і мотивацій, що ведуть до виникнення конфліктів та вияву неконтрольованих потоків сил, що реалізується в непереможне бажання хлопців завдати один одному фізичної шкоди і викликати больові відчуття, з метою переконання супротивника у власній правоті і перевазі своєї ідеологічної позиції. Тобто, ми природним чином періодично потрапляємо в такі стани, з яких випливає необхідність з'ясування стосунків із застосуванням сили, як моральної, так і фізичної. Бо нормальній людині безперечно хочеться навчитися виявляти свою розумність у всіх процесах, куди вона волею долі залучається. Натомість хортинг – це не тільки бойове мистецтво, це спосіб швидко і глибоко мислити. Так як вже тривалий час існує дуже агресивне середовище перебування, що базовим фоном проходить через всі ситуації природного спілкування людей, спочатку не пов'язаних між собою будь-якими заздалегідь певними типами зв'язків, то певна кількість людей, втягнутих у середовище подібного спілкування, опановують першими силовими навичками вирішення конфліктів у свою користь, після чого починають логічно спрямовувати свої помисли на подальший розвиток. Тобто, освоївши основи бойової техніки, вони починають шукати відповіді на питання іншого рівня, які виникли в процесі навчання цим технікам. Але в процесі навчання бойовим мистецтвам обов'язково проходить зміна психологічної структури, що може йти по двох напрямках: позитивному та деструктивному.

Позитивний розвиток лежить у сфері осмислення того, що відбувається і підказує, що бійка – це, по суті, єдиноборство, в якому у певній формі теж здійснюється комунікація. Як і всі інші процеси, які передбачають активне залучення людей, комунікація може здійснюватися правильно і неправильно. Для правильної комунікації в умовах підвищеної напруженості середовища, до якого відноситься двобій, учасник повинен володіти набором мотиваційних установок, що дозволяють йому в будь-який момент процесу адекватно реагувати на середовище не тільки зовнішніми діями, але й внутрішніми рухами. Бо внутрішнє усвідомлення того, що відбувається є дуже важливим елементом, повне розуміння формує досягнення результату – перемоги. Слід зазначити, що основним орієнтиром зі створення правильних мотиваційних установок для різних практик в бойовій традиції служить філософія хортингу.

У традиції хортингу існує два основних напрями бойових мистецтв – внутрішній і зовнішній. Хоча такий розподіл певною мірою є умовним, тим не менше, він описує дуже важливий критерій приналежності будь-якої школи хортингу або людини до одного з цих напрямів. Основним критерієм при цьому є орієнтація зусиль щодо зміни середовища усвідомлених відчуттів. Якщо зусилля по зміні себе, в зв'язку з метою досягнення досконалості в техніках двобою, спрямовані на зовнішню оболонку і досягнення адекватної реакції тіла в умовах двобою із зовнішнім противником, то така школа відноситься до зовнішнього стилю. Якщо учні займаються вивченням бойових і культурних традицій, спадщини

хортингу, культивуванням внутрішніх якостей, які повинні забезпечити правильне розуміння середовища двобою і привести до адекватної поведінки в умовах конфлікту з зовнішньою реальністю, що не обов'язково виражається в фізичному контакті між противниками, то ця школа може бути віднесена до внутрішнього стилю хортингу.

Простіше кажучи, якщо в процесі занять вправлялися в першу чергу м'язи, домагаючись все більшої сили і швидкості рухів, і пов'язувалася легкість пересування тіла атакуючого у просторі з тренуваннями тіла, то такий напрям є зовнішнім. Мета таких тренувань полягає в досягненні здібності впоратися з будь-яким фізичним противником за допомогою фізичних засобів хортингу. Під внутрішнім напрямом школи найбільшою цінністю є дихання, оздоровчі вправи, психофізичні методики лікувальної фізичної культури та масажу, які є внутрішньою рушійною силою всіх переміщень свідомості, а зовнішнє пересування фізичного тіла розглядається лише як наслідок руху дихання.

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

Звичайно, не можна зі стовідсотковою категоричністю сказати, що будь-яка школа є внутрішньою чи зовнішньою повністю. Але традиційно виділяються кілька течій, які вважаються внутрішніми. До них належать, у першу чергу, оздоровчі напрями. Зовнішніх шкіл існує велика кількість – це звичайні клуби та секції хортингу. Серед них є багато дуже цікавих напрямів, що несуть в собі ядро внутрішніх течій, але зараз ми більш детально розглянемо призначення і принципи внутрішніх шкіл. Маючи безсумнівну прикладну спрямованість бойового мистецтва хортинг як технології самозахисту та рукопашного двобою, вони є дуже продуктивними моделями для побудови систем цілісного способу життя, використовуючи при цьому мотиваційну енергію суперництва.

Між людьми виникають конфлікти, які вимагають вирішення тим чи іншим способом. У деяких ситуаціях це призводить до необхідності застосування сили, як фізичної, так і моральної, щоб впоратися з аномальною ситуацією і направити людину до шляху самовдосконалення. У цьому випадку побутове визначення бійки виводиться на рівень двобою, а двобій видається певною концепцією, яка описує не тільки локальний аспект відносин, в яких конфліктуючі сторони намагаються достукатися до взаєморозуміння за допомогою дотиків різними частинами тіла один до одного. Адже, в принципі, двобій – це прагнення довести перевагу духовної сили, тобто якості свідомості над фізичною тренуваністю. Навіть якщо остання є дуже показовим чинником бійця, вона все одно залишається лише засобом доказу переваги якості духу над силою тіла.

В концепції внутрішньої школи хортингу загальне життя людини спочатку розглядається як двобій, як протиборство двох основних сил, які можна визначити, як увагу і сприйняття. У свідомості ці дві частини являють собою процес збирання і розсіювання споконвічної сили, яка визначається при цьому як вселенський подих часу. Зовнішні взаємодії в цьому випадку є лише відображенням внутрішніх процесів.

Тому хортинг як бойове мистецтво є метафорою, за допомогою якої відбувається перенесення ідей, передача смислів і знань від одного індивіда іншому – від вчителя до учня. Багатьох послідовників бойового мистецтва хортинг, в першу чергу рухає подібна мотивація, тобто прагнення до досягнення вищого розуміння суті всіх процесів, в джерелі яких існує споконвічне протиборство двох сил – позитивних якостей і думок з негативними. Вивчення властивостей і якостей цих двох сил через тіло, дихання і дух складає сутність усіх вправ, які включені в систему тренувань внутрішнього напрямку – внутрішнього вчення хортингу.

Людина, яка займається внутрішнім стилем, має як об'єкт, до досягнення тотожності з яким вона прагне – це образ майстра бойового мистецтва хортинг, носія ідеальних властивостей, якостей, дій і станів. Поступовими тренуваннями вона перетворює структуру свого простору свідомості таким чином, що, відмовившись від повсякденного нормального егоїзму, вона приходить до надособистісного рівня майстра. У принципі, відчуття ідеальної сутності присутнє у кожному учневі, а за допомогою системи метафор відбувається поступове перенесення, або, точніше, прояв властивостей, притаманних цьому ідеалу.

Під розумінням внутрішньої системи хортингу впливає принцип, що кожна дія не тільки має прикладне значення, але одночасно є і носієм вищого символу – вона має позитив або негатив. Внутрішній напрям роботи в хортингу скоріше можна назвати системою самовиховання, самооборони та оздоровлення на основі прийомів хортингу, ніж окремим розділом бойового мистецтва, створеного на історичних традиціях. Цей стиль характеризується як своєю ефективністю, так і своєю гнучкістю. Величезна кількість комбінацій і нескладні переходи від однієї техніки до іншої, дозволяють використовувати ті чи інші елементи залежно від конкретної ситуації і від індивідуальних особливостей тих, хто займається. За такою методикою з порожнечі і відсутності народжується єдине дихання, єдина сила. Ця єдина сила дихання є первинною в усіх процесах відчутного світу, рухаючись проти потоку сприйняття часу, як циклічної реальності повсякденної свідомості. Час не владний над прагнучою людиною. Однак ця сила дихання не є мертвою силою, вона є живою дійсністю – прихованим механізмом, що приводить в рух життя в свідомості. Цей механізм і називається справжньою, об'єднуючою силою оздоровчого дихання, що передує всьому процесу навчання. Тому в певній формі збирається увага і сприйняття, встановлюється контроль над процесом творення і розчинення відчутного світу, простежується кругообертання сил зосередження і розсіювання енергії. Тренування за методиками внутрішнього напрям хортингу дають підвищений ефект при заняттях на природі. Самостійні заняття на свіжому повітрі у енергетичних місцях – це можливість зняти стреси повсякденності, відновити здоров'я, відвідати унікальні енергетичні природні місця сили і відчувати всю радість буття. Займаючись під променями висхідного і заходячого сонця, людина відкриє шлях до джерела своєї сили та інтуїції, знайде гармонію з собою і світом, навчиться розуміти і відчувати себе і світ. Сили природи допомагають людині методами оздоровчого хортингу значно продовжити вік її життя на землі. Ми звикли безпричинно хвилюватися і нервуватися. Нервозність викликає скорочення судин, утрудняючи вихід з тіла шкідливих домішок, тим самим, роблячи тіло сприйнятливим до хвороб. Розслаблення – це дійсно еліксир життя. Необхідно навчитися використовувати правильний метод розслаблення, який дасть нам можливість зустрічати кожен день з відчуттям ніжного дихання весни. Якщо людина освоїть це, їй не потрібно буде нервуватися і хвилюватися в повсякденному житті.

Те, що учня, який займався рішенням своїх приватних проблем, які постали мотивами, що привели його до майстра, поміщається в систему поза межних цінностей, яка вимагає від нього відносин з вищими аспектами реальності. Учень має бути вдячний всесвіту за те, що він йому надав вчителя і вчення. Далі відбувається поступова побудова структури зв'язків від фізичного апарату, вираженої у відчуттях, до понятійних структур і концепцій, які поступово змінюють тип руху фізичного тіла, уповільнюють рухи, і все це сприяє духовному зростанню людини.

Зрештою, будь-який рух фізичного тіла усвідомлюється як рух у всесвіті, рух свідомості. Бо всесвіт в цій концепції представляє собою вищу форму свідомості або вищий потенційний кордон відчутного світу свідомості. Крім того, через систему вимог дотримання норм поведінки поступово виховується здатність застосування цих принципів в повсякденному спілкуванні з іншими людьми. Початкова точка руху тіла складається в тому, що за зразок береться перехід від спокою до оздоровчого гармонійного руху. Не можна нахилитися вперед, не можна відкидатися назад. У цій абсолютно метафоричній конструкції мова йде про те, що у всіх ситуаціях спілкування необхідно підтримувати рівновагу, не прямуючи вперед і не гальмуючи. Не можна скошувати при спілкуванні вліво-вправо, не можна кривитися на людину, повертатися в розмові ліворуч-праворуч. Потрібно перебувати в ладу, але не розтікатися потоком. Потрібно стояти, зосередившись в центрі, і не спиратися ні на що. У тілі не повинно бути ні найменшого викривлення і відхилення від середини, а в серці не повинно бути жодної нотки гнівливого дихання. Серце має бути в єдності з наміром-думкою. А коли ти вирішив, що треба робити, роби цілеспрямовано, швидко, і без вагань. Що б не було на шляху до мети, переходь, обминай, обходь – але рушай. Рухаючись, дивись на ціль кризь перешкоду.

Думка при цьому не є носієм слів, що прийнято в нашому типі осмислення світу. Думка – це звучання серця, а не зовнішня форма цього звучання у вигляді вимовних речей, необхідних для корекції мотиваційних потоків сучасній людині. Думка перебуває в поєднанні з силою дихання. А сила дихання знаходиться в поєднанні з фізичною силою. Такі три з'єднання, які проводять стрічку самопізнання та самовдосконалення від ментального через оздоровче, і до

абсолютно фізичного – до вищих форм спортивної підготовки. І якщо в початковій формі в серці є хоч найменші викривлення, то це з часом призведе до величезних відхилень. Шлях породжує силу єдиного подиху. Єдиний подих у цьому випадку – це вся життєдіяльність людини. З сили єдиного подиху народжується сприйняття людиною світу. Увага і сприйняття єдині, створюючи погляд людини на безліч предметів. Така проста метафорична модель дозволяє застосовувати себе у співвідношенні з будь-якими аспектами ситуативної взаємодії зі світом як всередині, так і зовні. Саме ця можливість – можливість через роботу з тілом, тілесну практику, самому контролювати свій інструмент для правдоподібного й активного осмислення світу, вирішувати завдання міжособистісної комунікації серед людей, що несе всі ознаки поля бойових дій, і є привабливою для більшості людей, які займаються внутрішнім напрямом бойового мистецтва хортинг.

11.10. Совість – вищий суддя

Шлях починається тільки тоді, коли виникає в людині духовність і осмислення, а до цього, ми маємо справу лише із способом життя.

Коли новачок тільки починає займатися хортингом, то в своїх заняттях він бачить, насамперед, зовнішні показники і певні спортивні досягнення, а саме: добре вміти битися і бути фізично сильним. Такі цілі є у кожної людини, хто приходить займатися в спортивний зал. Вся філософія спорту говорить новачку про це, тому й заняття хортингом не є у цьому винятком. Сказати, що на початку занять хтось знайшов справжній шлях, звичайно ж, не можна, та новачок про це навіть і не думає, не маючи ні найменшого уявлення про це поняття, хоча захоплення для нього може стати дуже серйозною справою. Поступово, через фізичні випробування у учня вихолощуються погані якості, а їхнє місце займає позитивне мислення. Коло спілкування учня в спортивному здоровому колективі додає йому відповідальності та значущості. Відповідальність учня перед тренером, одноклубниками, батьками поступово приводить його до самоконтролю та відповідальності перед собою. В розумінні відповідальності перед оточуючими та під постійним самоконтролем в душі учня хортингу з'являється прагнення чинити тільки гарні вчинки, навіть тоді, коли знаходиться наодинці з собою. Це відчуття заставляє людину слідувати за результатами своєї життєдіяльності і підсвідомо чинить перевірку, змушує людину перевіряти самого себе, самотійно зважуючи і оцінюючи скоєні дії. Це відчуття називається совістю людини. Совість являє собою здатність людини критично оцінювати свої вчинки, думки, бажання, усвідомлювати і переживати свою невідповідність обов'язкам. Як борг, так і совість, по суті незалежна від поглядів оточуючих. У цьому сенсі совість відрізняється від іншого внутрішнього контролюючого механізму свідомості – сорому. У соромі також відображене усвідомлення своєї невідповідності деяким прийнятим нормам або очікуванням оточуючих і, зрозуміло, провини. Але сором повністю орієнтований на думку інших людей, які можуть висловити своє засудження з приводу порушення норм, і переживання сорому тим більше, чим значимі для людини ці звинувачуючі постаті. У позитивних родинх діти з раннього дитинства привчаються до здорового способу життя, не курять, добре вчать в школі, систематично тренуються або чимось займаються, і працюють над собою, намагаючись у всьому допомагати батькам.

При вихованні дитини батьки часто наголошують на зверненні її до совісті. В разі скоєння шкоди мати питає дитину: «Що ти наробив? В тебе совість є?» Завдяки образу життя, початківець хортингу стане сильнішим, спокійнішим і здоровішим, навчиться слухати і розуміти старших, поважати і з вдячністю до них ставитися. Це стане для них справжньою школою виховання і самовдосконалення. Обраний спосіб життя, допоможе глибше зрозуміти, перш за все, самого себе і свої фізичні можливості, покаже до чого потрібно прагнути, а від чого слід відмовлятися, навчить боротися і перемагати. Все, що робить людина, має бути виміряно через призму її особистої совісті. У сучасному житті поняття совісті невілюється, на її місце стає необхідність або, тим гірше, – вигода. Відповідальність за свої вчинки та життя поступово передалося від людини на інші інстанції цивілізації. Для зниження індивідуального ризику людство винайшло різні професії. За хвороби відповідають лікарі, за фізичний стан – спортивні тренери, за конфлікти – органи міліції. При цьому далеко не завжди представники даних професій опиняються в потрібному місці та в потрібний час.

З цієї точки зору проблема навчання правилам гідної поведінки, особистої безпеки в наш час стоїть досить гостро. Порівняно мало людей знають і розуміють особливості власної фізіології настільки, щоб вміти лікувати себе не вдаючись до ліків. Чи не більша кількість володіє навичками розвинення та впорядкування власного тіла, і зовсім мале число населення володіє навичками самозахисту і конфліктології. Тож нічим відповідати за свої дії, а значить немає чого соромитися. Поняття совісті людини, яке було необхідне раніше, відходить на другий план. Заняття хортингом в житті звичайної людини завжди будуть стояти на другому місці, а от на перше людина ставить свою майбутню професійну кар'єру і матеріальний добробут. Людина часто не знає точно, чим буде займатися по життю, але поділ і пріоритети з підлітковим чи молодіжним віком вже можуть існувати. Для того щоб реалізуватися на шляху хортингу, людині необхідно буде добре закінчити школу, вступити до інституту, отримати вищу освіту і спеціальність, а вже потім гарну роботу і посаду.

Саме така послідовність і означає для звичайної людини досягнення мети життя, а значить, і наявність справжнього шляху. Так, це філософія звичайної людини, і саме вона домінує в кожному учні, а приклади з навколишнього життя активно допомагають утвердитися в цьому розумінні шляху і сенсу життя людини. Через роки, до старанного талановитого і працюючого учня хортингу має прийти духовне прозріння, через фізичні заняття і подолання, через піт, сльози і кров, учень відкриє у собі здатність бачити і відчувати взаємозв'язок між тим, що переживає на тренувальних заняттях і тим, що відбувається в його особистому житті за стінами спортивного залу. Цей взаємозв'язок дасть гармонію і відповіді на багато невіршених питань і життєвих ситуацій. Весь тренувальний процес перетвориться не лише на інструмент досягнення фізичної або технічної майстерності, а й у духовне вдосконалення, тверду позитивну філософію життя, народжену через знання хортингу. Учень перестане підлаштовуватися під когось і жити тим життям, яке йому активно нав'язувалося збоку. Він побачить себе і своє місце в цьому житті і цьому світі, усвідомить, що таке добре і що таке погано, у чому життя і де істина, в чому його призначення. Через всі ці випробування у життя спортсмена прийде шлях, якого він раніше не знав і який допоможе йому стати самим собою, стати людиною, яка має совість. Совість вимагає бути чесним у темряві – навіть тоді, коли ніхто не може проконтролювати тебе, коли таємне може не стати явним, коли про можливу твою нечесність ніхто не узнає. Совість – це голос іншого «Я» в людині, який відштовхується від буденних турбот і спокус кожен день і говорить з людиною мовою вищих універсальних цінностей і наполягає на виконанні обов'язків та віддачі грошових і майнових боргів.

Хортинг – це шлях совісті, звучить коротко і точно, де зовнішні відмінності не мають значення, коли єдині духовний зміст і мета. Обраний спосіб життя з часом може перейти в справжній шлях, якщо є мета і віра, якщо є старанність і терпіння. Життя за філософією хортингу не буває простим або складним, воно завжди таке, яке є. Його не можна змінити або підлаштувати під себе, але спробувати змінитися самому, завжди в наших силах. Завдяки нашому вдосконаленню, ми зможемо відкрити не тільки себе і свої можливості, змінити життя і самого себе, але і зрозуміти, що таке істина і що таке справжній успіх. Успіх людини забезпечує її совість. У звичайній мові часто зустрічаються вирази «спокійна совість» або «чиста совість». Під ними розуміють факт усвідомлення людиною виконання своїх обов'язків або реалізацію всіх своїх можливостей у даній конкретній ситуації. З точки зору науки етики стан «незаспокоєної» совісті, якщо розуміти це словосполучення буквально, є вірною ознакою схильності переживати за скоєне, звертати увагу на судження внутрішнього голосу совісті. Серед людей кажуть: від совісті сховатися. Це правильно, але якщо це стосується вихованої людини. Вдосконалення людини потенційно нескінченне і припущення спортсмена хортингу про те, що він досяг спортивної досконалості, свідчить про його недосконалість.

Таким чином, впевненість у чистоті власної совісті є або лицемірство, або сліпота по відношенню до власних помилок, неминучих для кожної людини, або свідчення заспокоєності, а ще гірше – поганої душі. Покаяння, докори сумління – це теж є шлях до вдосконалення особистості. Успішна людина – в глибині душі скромна і совісна людина, і на шляху цій якості треба приділяти особливу увагу. Мало того, совість необхідно розвивати і підтримувати. Будь-яка школа хортингу, покликана давати людям не тільки всебічні знання і практику, вона покликана виховати в кожній людині особистість. Коли в школі бойового мистецтва хортинг з'являються чемпіони, це дуже добре, цим можна і треба пишатися, але набагато важливіше, щоб школа стала кузницею гармонійно розвинених особистостей, щоб кожен учень мав совість,

ідучи шляхом самовдосконалення, через фізичне, знаходив в собі такі духовні якості, які знадобляться йому в звичайному житті і будуть гідно характеризувати його як людину.

Досягнення або особливе положення в суспільстві, завжди інтуїтивно вимагає від нас прояву совісті при оцінці своїх вчинків. Совість знаходиться у відповідності з психічною реакцією, яку слід називати моральною, оскільки вона завжди з'являється там, де свідомість залишає шляхи для надбаного звичаю та вихованої моралі. Тому в більшості індивідуальних випадків совість означає негативну реакцію на дійсне відхилення від морального кодексу. Вона схожа з первісним страхом перед незвичайним, і тому перед аморальним. Це поведінка, так би мовити, інстинктивна, в кращому випадку лише частиною усвідомлена, а тому вона при своїй моральності не може претендувати на етичне значення. У людини, яка слідує власному етичному кодексу у цьому поведженні завжди простежуватиметься вихованість і повага по відношенню до інших. Совість та скромність людини – це не сором'язливість і боязкість. Якщо в першому випадку – це перевага сильного характеру, досягнення і висота, то в другому – це те, над чим треба працювати і від чого треба відходити. Якщо ти лідер або кумир, то ніколи не забувай про те, що ти перш за все людина. Тебе будуть визнавати і поважати, рівнятися на тебе і захоплюватися тобою до тих пір, поки ти залишаєшся совісним і скромним і одним з усіх. За любых висот будь завжди доступним, не задирай носа, думай про своє вдосконалення, а не про те, що ти став краще за всіх, тільки так ти досягнеш поваги до себе. Відповідай за свої вчинки, не втрачай відчуття совісті. Зробиш необдуманий крок по відношенню до інших, і одного разу ти побачиш, що все у твоєму житті почне змінюватися. Ти станеш ізгоєм і залишишся один зі своїм досягненням і зі своєю гордістю, які потім і самому не стануть потрібні. Як не обгрунтовуй совість, вона ставить вимоги до людини: іди і прислухайся до свого внутрішнього голосу, не бійся збитися зі шляху.

Можна не коритися цьому наказу, посилаючись на підкріплення, наприклад, – релігією моральний кодекс, але при цьому відчуваючи важке почуття зради. Ніколи неможливо обманути совість, вона не слухає твою брехню. У свою чергу, совість є високим показником сили волі, надійності та самодисциплінованості людини. Совість людини була і залишається внутрішньою цінністю, втрата її – велика моральна проблема, порівняна із збиттям з істинного шляху хортингу, а в певних обставинах можливі й відчутні психічні наслідки такої втрати. Совість є головним зразковим показником вихованості та порядності людини, доведенням того, що шлях, який обрала людина, стане цілісним і приведе її з чистими руками до справжнього успіху.

11.11. Успіх і скромність

Хортинг – це складне комплексне бойове мистецтво, в основі якого лежить особливий погляд на світ і на відносини між людьми. Жити радісно – бути цілісним і гармонійним, розкриваючи власний потенціал, реалізуючи себе в служінні людям і впливаючи на світ. Якщо ці слова знаходять відгук у серці учня, і він вважає, що вони про нього – тоді йому з хортингом по дорозі! Успіх і скромність – сторони однієї медалі. Розуміння людини, що необхідно робити для особистісного зростання дає можливість розставити пріоритети щодо того, що по справжньому важливо для неї в житті і почати будувати таке своє майбутнє, яке не настало б саме по собі. Важливою умовою ефективного проходження шляхом виховної філософії хортингу є наявність потенціалу до саморозвитку і готовність учня клубу хортингу до самостійної побудови свого нового життя за новими традиціями та позитивною енергетикою, так як немає нікого, кому це потрібно так само, як учню. Саме готовність змінюватися – є критично важливою умовою. Шлях до успіху та особистісного зростання – це привілей для тих, хто готовий використовувати свій нерозкритий творчий, духовний і життєвий потенціал для досягнення цілей та реалізації подій, які ніколи самі по собі б не відбулися. Все це відбувається за умови, якщо учень до кінця довіряє Вчителю і слухає його настанови на життя, а добиваючись високих результатів, веде себе скромно, як подобає надійному вдячному учневі. В атмосфері тепла і довіри впродовж багатьох років тренувального процесу Вчитель учням надає можливість проявляти себе, ставити запитання, обговорювати різні складні життєві ситуації та обмінюватися досвідом з іншими учнями. Вчитель може вигнати зі своєї школи улюбленого учня, яким пишався і якого завжди ставив

у приклад іншим. Це може бути для нього не простим рішенням, але він піде на це заради всіх інших. А що може спонукати Вчителя, щоб він вигнав талановитого спортсмена? Зіркова хвороба чемпіона може стати причиною такого рішення.

Поганий той учень, який забуває про скромність і починає думати, що став не таким як усі, що йому багато чого дозволено і багато чого може прощатися. Втративши скромність і повагу до інших, цей учень може втратити розташування Вчителя до себе, за що і буде покараний. На осмислення себе і своєї поведінки, йому може знадобитися декілька хвилин, годин, днів, цілих років, але, тільки змінившись і розкаявшись, він зможе повернутися в зал до Вчителя і попросити вибачення. Ніяка значимість або заслуга не здатні виправдати негідну поведінку по відношенню до інших, якщо ти перестасш помічати навколо себе людей, а поважати починаєш тільки самого себе.

Успіх і скромність породжують милосердя і співчуття. Успішна людина, яка має скромність не може пройти повз того, хто просить допомоги, зробивши вигляд, що не помітила. Вона обов'язково повинна хоч чимось допомогти. Успішній людині, яка є скромною, на душі стане легше і краще від того, що хоч на трохи полегшила комусь життя. Так сильна особистість поступає завжди, коли на її шляху трапляються бездомні люди, тварини, птахи і просто ті, хто потребує допомоги. У даний момент це потрібно перш за все самій успішній людині, яка вихована в хортингу. Важко усвідомлювати, що навколо маса людей, яким необхідна наша допомога, наша увага, а ми часом залишаємося байдужими. Багато хто з них самі винні у своєму становищі, самі себе довели до цього, але ж справа навіть не в них, а в самій людині, яка йде шляхом сили і честі. Коли йдеться про самовдосконалення, то милосердя й співчуття є новою сходинкою до нової якості сильної людини. Нічого випадкового в житті немає, треба просто відкрити очі і дивитися. Якщо на твоєму шляху встає хтось, кому потрібна твоя допомога значить ти повинен це зробити не замислюючись, якщо, звичайно, це буде для тебе посилено, так як ти виконуєш вправу в залі, коли вчитель дає тобі завдання, тут те ж саме, тільки на іншому рівні.

Допомагати собі та іншим – це принцип на шляху самовдосконалення. Тільки так можна стати майстром, тільки так можна стати справжньою людиною. Подаруй посмішку, поділися, чим тільки зможеш, тоді і тобі воздасться по життю. Філософія хортингу – це те знання, завдяки якому спортсмени отримують відповіді на всі хвилюючі їх питання, будь то відносини з дітьми або з батьками, з грошима або зі здоров'ям, любов і ревності, конфлікти та їх вирішення, успішна кар'єра, відновлення контакту зі своїм тілом, зі своєю інтуїцією, і все інше, що приводить людину до успіху та духовного зростання. Звертаючись до філософії хортингу, учень отримує шляхи вирішення важливих життєвих завдань, і, найголовніше, – величезний заряд позитивної енергії, бажання жити, творити, любити і нести це в світ. Якщо людина намагається обманювати, то обдурить вона перш за все самого себе, і немає сенсу нам замислюватися над цим. Ми повинні думати про своє вдосконалення і про себе. У кожного з нас своє життя і свій шлях, але всі ми повинні залишатися людьми. Роби і не чекай взаємності, в такій поведінці твоя сила, твоя велич, твій особистісний зріст і твоє вдосконалення. Коли ми говоримо про успіх, то повинні розуміти, що це, насамперед, внутрішній стан людини і лише потім її зовнішній показник, наприклад, як неминучість або як наслідок. Формулу успіху можна визначити як – віра, терпіння і старанність. У цих словах міститься все життя і шлях. Ці ж правила сповідають учні хортингу, сенс яких щодня йде їм на озброєння. Учні поступово рухаються до своїх намічених цілей. Це істина, що приходить не від свідомості і розуму, а від практики і боротьби, через піт, складнощі, сльози і кров. У житті просто так нічого не дається і просто так нічого в ній не відбувається, хоча зовні виглядати може й так. Щоб бути успішною людиною, треба щоб сам успіх завжди був у самому тобі. Це стан, який змушує вдосконалюватися і боротися, йти до переможного кінця і не здаватися. Для досягнення успіху потрібна і удача, але сподіватися завжди тільки на неї не варто, це дар від всесвіту, а цього дару ми інколи не заслуговуємо. Тому потрібно стиснути зуби, повірити в себе – свій внутрішній духовний потенціал, трудитися і рухатися тільки вперед. Іншого шляху до успіху немає – тільки важка наполеглива праця. Одних лише знань або фізичних сил для досягнення успіху недостатньо, потрібна сильна віра у справжній шлях, та така, щоб повністю тебе захопила. Потрібно навчитися бачити свій кінцевий результат і свою мету, але при всьому цьому розуміти, що до їх настання, пройде чимало часу і на це піде чимало сил. На шляху до успіху немає місця слабкості, є тільки спокій, впевненість і повна самовіддача. Тільки так людина може досягати результату, вдосконалюватися і бути успішною. На шляху до успіху не

можна зупинятися і опускати руки, не можна здаватися. Якщо необхідно почати все з початку, то потрібно робити це не замислюючись і без будь-яких міркувань, також як це було в перший раз, а може бути і краще, продовжуючи цей шлях до переможного кінця. В одних випадках проміжок часу до мети може бути невеликим, а в інших – ціле життя. Але лякатися і здаватися не можна, бо це боротьба і наше життя. Знайти виправдання своєї слабкості і безсиллю, щоб зупинитися і впасти – найпростіше, а от кинути виклик, наполегливо рухатися і перемогти себе – дуже складно, але саме в цьому і є наше життя і наш успіх.

Успішними можуть бути лише сильні духом люди, а цю силу і впевненість ми знаходимо у самовдосконаленні. Швидкість досягнення успіху не так важлива, хоча кожен з нас хоче мати все швидко, важливий лише кінцевий результат. Неможливо володіти тим, чого немає. Не можна обдурити себе і життя, можна лише налаштуватися на важку боротьбу і довгий шлях. Це і буде тим внутрішнім станом, який приведе до успіху. Є приклади, коли люди зовні схожі на сильних і успішних, ставили перед собою мету, прагнули до неї, але вже на фініші здавалися і програвали. Але є інші, які зовні може бути і виглядали слабкими і неуспішними, але незважаючи ні на що, йшли вперед, долаючи себе і труднощі, і врешті-решт перемагали. Віра, терпіння і старанність – оце і є формула успіху. Таким чином, до великої стратегічної мети може привести тільки поступове долаття незначних проміжних етапів на шляху до успіху.

11.12. Сутність поваги, ввічливості і вдячності

Бойове мистецтво хортинг – це шлях поваги батьків, шлях поваги старших, шлях поваги людей, це процес перетворення звичайної людини в воїна. Навчання у хортингу починається з виховання в учнів поваги до традицій стилю і клубу. Дисципліна, патріотизм, вміння вести себе в громадському місці, клубі хортингу, на вулиці, повага до старших, беззаперечне виконання завдань, все це невід’ємна частина тренувального процесу хортингу. Одним з перших проявів поваги, з якими знайомляться вихованці, є виконання норм етикету хортингу. Новачки зазвичай відчувають себе ніяково, коли їм доводиться класти кулак на серце і виконувати уклін старшим за рангом товаришам. Вони роблять це неохоче, підкоряючись обов’язковим для всіх правилам. Однак поступово виконання поклонів ввічливості та поваги стає звичним і природним, і тоді учень інтуїтивно починає відчувати, що без них йому чогось не вистачає для повного розуміння шляху самовдосконалення. Зрештою, діставшись до вищих ступенів майстерності, хортингіст усвідомлює, що в цьому ритуалі криється якийсь глибший зміст. Цей зміст зветься повагою та вдячністю. Заняття в принципі починається з уміння поводитися. Причому регулярні фізичні навантаження розвивають і вдосконалюють моральні та вольові якості, такі як: воля і терпіння, наполегливість і цілеспрямованість, працьовитість, вміння зосередитися і зібратися в відповідальний момент, вміння впоратися з хвилюванням, сміливість, бажання бути першим і лідерські якості, повага, ввічливість і вдячність.

Виконуючи уклін, спортсмен, який серйозно відноситься до хортингу, набирає уявний контакт з товаришами по групі і тренером. Кланяючись глядачам під час змагань, він відчуває емоції, відмінні від тих, які переживає при вивченні ударів руками і ногами або підпорядкуванні правилам. У ці моменти він навчається однієї з найважливіших здібностей майстра хортингу – вмінню встановлювати уявний контакт з оточуючими. Він починає відчувати ті невидимі нитки, які пов’язують його з усім світом, і відчуває, як розсуваються часові межі, стираються бар’єри, що розділяють минуле, сьогодення і майбутнє. Він відчуває глибоке внутрішнє розуміння традицій та історії хортингу як бойового мистецтва і власний нерозривний зв’язок з ними. Цьому неможливо навчити, і пояснити це надзвичайно важко. Потрібно особисто це випробувати і відчути, щоб зрозуміти. Повага виникає з цього розуміння наших істинних взаємин з іншими і з самим собою.

Повага – це щире визнання найбільшої цінності інших і нас самих. Це почуття взаємне і залежне від відповідних емоцій. Якщо тренер не поважає своїх учнів, то й вони не будуть поважати тренера, і чекати від них цього було б нерозумно.

Щоб встановити в клубі хортингу атмосферу шанобливого ставлення один до одного, необхідно усвідомити цінність і значимість кожного з учнів, незалежно від їхніх фізичних даних, суспільного положення і будь-яких інших індивідуальних чинників, здатних вплинути

на формування суб'єктивної думки тренера. Якщо хто-небудь з учнів протриває зусиллям вчителя щодо встановлення контакту або прагне відкрито висловлювати свою неповагу, необхідно спробувати поставитися до нього ще більш шанобливо, звертаючись як з рівним. Якщо і це не приносить бажаного результату, треба проявити терпіння. Справжня дружба не може виникнути раптом. А коли вам як вчителю вдасться достукатися до душі учня, на власному прикладі починайте показувати йому, що таке шанобливе ставлення. Повазі не можна навчити, її потрібно демонструвати і прищеплювати.

Щоб виховати у своїх учнях почуття поваги до інших, спочатку ви повинні навчити їх слідувати правилам і традиціям хортингу та вашого клубу. Наприклад, відповідно до одного з правил нігті на руках і ногах всіх учнів мають бути акуратно підстрижені. Це правило сприяє вихованню поваги до інших, оскільки гарантує, що під час тренування ніхто з ваших учнів не завдасть своєму партнеру випадкової травми. Завдати своєму товаришеві по групі серйозного порізу при виконанні удару ногою тільки через лін, яка перешкодила коротко підстригти нігті, було б проявом до нього крайньої неповаги. Інше правило говорить, що тренувальна форма учнів – хортівка повинна завжди бути чистою. Це правило вчить спортсменів повазі до самих себе, вимагаючи звертати увагу на свій зовнішній вигляд і підтримувати його в охайності.

Хоча ці правила і не викликають автоматично почуття поваги, вони представляють собою ті віхи, на які орієнтуються учні у побудові взаємовідносин між собою. Звичайно, було б безглуздо очікувати, що тільки лише при дотриманні цих правил у новачка миттєво виникне повага до себе і своїх партнерів. Натомість, бойові традиції хортингу є саме тими поняттями, які в першу чергу вимагають визнання і поваги.

Виховання в учнях поваги до традицій хортингу – це ідеальна відправна точка для розвитку в них почуття відповідальності перед оточуючими. Всіх учнів секції хортингу об'єднує знання того, що вони займаються спільною справою – разом вивчають бойове мистецтво хортинг. З плином часу з цього усвідомлення спільності виникає дух єднання. У період формування цього загального почуття ви можете сприяти розвитку взаємоповаги між учнями, проводячи групові та індивідуальні бесіди і практичні заняття.

Ще одним моментом, сприяючим розвитку самоповаги кожного учня, є зростання його технічної майстерності та відповідне цьому зростанню сходження за шкалою кваліфікаційних ступенів – ранків. З отриманням кожного нового ранку хортингіст відчуває законну гордість і все більшу впевненість у власних силах, і в рівній мірі також підвищується його самоповага.

Формування і розвиток почуття поваги – процес довготривалий. Тільки при повному розумінні цього викладачем і учнями вони можуть розраховувати на успіх. Тренер і його вихованці повинні працювати злагоджено для досягнення спільної мети. Зусилля тільки однієї сторони не принесуть бажаного результату. Це процес взаємний. Таким чином, щоб розвинути в своїх учнях почуття поваги, ви повинні поважати традиції хортингу, поважати своїх вихованців і, в першу чергу, поважати самого себе. Ваші учні інтуїтивно відчують, чи заслуговуєте ви на повагу. Якщо учні будуть поважати вас, ви зможете поширити це їх почуття і на досліджуване мистецтво хортинг, і на саме життя за стінами спортивного залу. А коли кожен хортингіст стане поважати свою сім'ю, друзів і вчителів, ми зможемо з упевненістю дивитися в завтрашній день і бути спокійними за долі вихованців.

Неважливо, наскільки людина багата, втративши свій шлях, вона втратить духовний спокій, який можна знайти тільки дотримуючись істинного людського шляху самовідданості своїй основній справі. Людина, яка розуміє важливість зовнішньої пристойності та правил ввічливості, володіє великим життєвим багатством. Шлях у бойовому мистецтві хортинг починається з правил ввічливості. Незважаючи на те, що дуже важливо вчитися і тренуватися для оволодіння майстерністю в техніці хортингу, для людини, яка бажає по-справжньому пройти Шлях хортингу, ще більш важливо все своє життя присвятити такому тренуванню, яке сприяє придбання духовної сили.

Для виховання поваги та ввічливості у процес тренування включені такі завдання:

- створити умови для етичного та естетичного виховання, навчання етикету хортингу, ввічливості, опіки та захисту слабких, поваги до старших, чистоти і порядку в спортивному залі, догляду за формою хортингіста, слідування за правильністю та красою рухів;
- створити умови для виховання морально-вольових якостей: ввічливості, дисциплінованості, працьовитості, чесності, вдячності;
- привчити до дотримання правил техніки безпеки на тренуваннях, а також по дорозі в спортивний клуб хортингу і назад;

- виховувати дбайливе ставлення до інвентарю та обладнання;
- створити умови для виховання навичок особистої гігієни;
- формувати в учнів позитивне ставлення до людей, які ведуть здоровий спосіб життя, займаються хортингом і фізичною культурою.

Серед методів системи духовного і фізичного виховання засобами хортингу особливе місце займає забезпечення не тільки загального фізичного розвитку, а й морально-вольове виховання. Воно розглядається як один з важливих засобів виховання молоді, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. У хортингу більше значення надається духовній стороні, ніж техніці виконання прийомів. Тренування означає роботу тіла і духу, і до того ж належну повагу до свого суперника. У глибокому філософському розумінні у хортингу недостатньо гарно битися на повну міць, головна мета хортингу – робити це в ім'я справедливості. В цьому сенсі хортинг стає засобом вироблення певного морального кодексу, вчить бути благородним, ввічливим, готовим завжди прийти на допомогу слабкому і тому, хто потребує захисту. Доброта і піднесеність душі в кінцевому рахунку визначають у хортингістові людяність, те, чому майстри хортингу присвячують все життя і заради чого помножують знання.

Тільки людина високих ідеалів знайде справжній інтерес в заняттях хортингом, знайде радість в суворих правилах дисципліни та законах спілкування, які накладає на учня етикет хортингу. Хортинг сьогодні – це історія та філософія, без знання якої учні не будуть мати уявлення про те, чим займаються. Хортинг – це військові традиції та етикет, не виконуючи які складно виховати в собі особистість і підготувати фундамент для глибоких і осмислених знань.

Ввічливість виробляється в хортингу як позитивна звичка. Філософський зміст традиційного вітання у процесі навчання хортингу – уклін етикету, заснований на повазі до старших людей та пращур. Воїн, який схилився перед традицією пращурів, щиро шанує й почитає те, що вище його. Той же сенс має вітання, яким починають і закінчують кожний двобій, кожна форму, кожний показовий виступ. Це схиляння перед великими знаннями, історією, вищими силами, характером воїнського шляху. Воно розвиває в людині повагу до життя. Це перший крок на шляху до досягнення глибокого самопізнання: перший двобій, який належить виграти, це двобій з самим собою. Вітання виконуються на початку і в кінці заняття. Правильний етикет з поклонами і знаками пошани дуже важливий. У суспільстві той же прояв відвертості і поваги є важливою частиною повсякденного життя. Вчителі та учні вітаються та роблять уклін етикету. Сенс цього привітання виражається в глибокому філософському принципі: перш ніж людина звернеться до мирських справ тренування, вона повинна вшанувати те, що вище і значніше. У цьому випадку попередники хортингу виступають як «вічні вчителі» бойового мистецтва.

Схилити голову перед Вчителем, або перед чим-небудь, визнати щось вище і значніше, ніж ти сам – подібні вчинки виховують у людині, яка займається хортингом, культуру поважної поведінки і справжнє ставлення до життя та досягнень інших людей. Перша таємниця воїнського шляху полягає у вірі в справедливість, в істинний Шлях, що вказує людині дорогу до успіху, веде до зрілості і мудрості. Будь-яке інше ставлення до бойового мистецтва хортинг негідне людини і протиприродно. Уклін Вчителю хортингу – це вітання, адресоване майстру, людині, яка є хранителем бойових традицій. Вчителем можна назвати зовсім не кожного тренера, хто викладає хортинг. Так прийнято називати лише людину, яка безоглядно присвятила все своє життя пошукам шляху. Вітаючи його, учень схиляється зовсім не перед конкретною людиною, а перед принципом «вічного вчителя». Це вітання, лише один з виразів покірності перед ідеалом. Уклін перед Вчителем потрібний не самому Вчителю, він має стати потрібним учню. Сам по собі Вчитель хортингу, як звичайна жива людина, нітрохи не вище свого учня. Він також схиляється перед учнями, і це запорука того, що смиренність проросла в його власній душі майстра і він щиро поважає своїх учнів за те, що вони вибрали його провідником на великому життєвому шляху самовдосконалення.

Уклін на початку і в кінці виконання індивідуальної вправи хортингу, форми, показового виступу, двобою означає вхід і вихід зі стану граничної зосередженості і концентрації вольових зусиль, оскільки психіка людини не може постійно функціонувати в екстремальному режимі. Ритуали в хортингу є сильним виховним процесом, що впливає на особистість людини і змушує учня підійти до обраного виду як до системи самовдосконалення. Вітання між учнями також практикується під час занять. Молоді учні перед старшими виконують уклін

етикету, виказуючи повагу до висоти знань і традицій. Вітання між учнями символізують єдність, цілісність і мають на увазі ті взаємозв'язки, які утримують гармонію. Привітання адресується старшому за ранком хортингу товаришу по спортивному клубу, воно виражає повагу, з якою кожна людина повинна ставитися до подібного собі. Це вітання виконують перед початком занять, перед розучуванням прийомів, комбінацій і після закінчення вправ, перед двобоєм із спаринг-партнером і по його закінченні, у відповідь на допомогу, надану товаришем по клубу, або зустрічаючи спортсменів, які прийшли відвідати спортивний зал. Повага починається з тієї миті, коли учень переступає поріг спортивного залу і кланяється своєму Вчителю. Уклін при вході в зал є не просто елементом традиції, а зовнішнім проявом поваги до авторитету і виконується незалежно від майстерності і віку людини. Уклін залу при вході означає внутрішню готовність або вступити в певний режим роботи з повною самовіддачею, або, при виході з залу, щиро подякувати тому місцю й людям, що допомагають просуватися на шляху самовдосконалення. Однак відносини між учнем і вчителем, дійсно є прямим відображенням бойової традиції хортингу. В хортингу на вчителя дивляться з повагою, учні ставляться до своїх наставників з абсолютною відданістю. Взаємини вчителя і учня нагадують зв'язок між суворим батьком і синами, які повністю підпорядковуються авторитету старшого. Учні хортингу мають прагнути до набуття таких якостей характеру: вірність (вірність народу і любов до Батьківщини, любов до батьків і прихильність до братів і сестер та іншої рідні, відданість шляху та вчителю); ввічливість (повага і любов, вдячність, витонченість); мужність (особиста хоробрість, сміливість, принциповість, твердість і холонокровність, терплячість і витримка, винахідливість); правдивість (прямота і щирість, чесність, справедливість); простота (скромність і чистота).

Уклін в хортингу, що означає повагу, повинен йти від серця і добровільно. Хортингіст повинен мати справжню повагу взагалі до людей і до особистості кожної людини. Разом з цим його ставлення через його дії та фізичне поводження має бути коректним і щирим. Якщо його фізичне відношення і щирість справжні, тоді уклін (повага та вдячність) природно зійде від серця. Дуже важливо, щоб фізичні та духовні аспекти поєднувалися таким чином. У ході власної підготовки, якщо учень завжди пам'ятає про повагу під час підтримки чистого і коректного ставлення і прагне удосконалювати свій характер, то в результаті сформується повага і здорова адекватна покірність, і у хортингу або житті не залишиться місця для гордовитості. Тому при вході в спортивний зал хортингу учень також кланяється старшому і друзям-учням. Для тих, хто вивчає бойове мистецтво хортинг, якщо тренування починається з поваги, то відносини і поведінка також будуть правильними. Якщо відносини між всіма учнями та тренерами коректні і всі тренуються з повагою та покірністю, то і справжня техніка приходить легко, а повага і щирість будуть сприяти ефективності тренувального процесу.

Виховуючи повагу у своїх учнях, ви побачите як росте їх вдячність вам. Подяка – це не просто гарне виховання, а це особливий позитивний погляд на життя. Уміння бути вдячним приносить наступний успіх, дає змогу людині відчувати гарну життєву позицію по відношенню до всього, що оточує. Вдячність – це найбільша чеснота. Бути ввічливим – це значить мати всі інші чесноти. Не в вихованості і хороших манерах тут справа, а саме в подяці. Як правило, ми буваємо вдячні за яку-небудь послугу, добру справу, допомогу, підтримку, теплі слова, подарунки і привітання та інше, те, що нам приємне і корисне. Останнє ж, прийняте як належне, у житті на жаль, досить часто залишається без подяки. Пропустили вперед, притримали двері, не нахамили, а навпаки чемно посміхнулися у магазині, ввічливо виписали лікарняний лист чи ліки в поліклініці, вчасно доставили замовлення з інтернет-магазину, відмінно виконали свою роботу, хай це і є законною дією, обумовленою трудовим кодексом, обов'язком, але як приємно. Щиро подякувати зможе тільки людина великою душою, гарно вихована. З одного боку можна було б побажати, щоб наше життя складалося суцільно з білих смуг, але невдачі в людини бувають часто.

Існує думка, що неприємності і проблеми ми притягуємо до себе самі для того, щоб стати розумнішими, мудрішими, сильнішими, стати обережніше і досвідченіше. В будь-якому випадку негативний досвід – це навчання, бо, як правило, ми вчимося на своїх помилках. Своя біль завжди болючіше чужої. Так – жахливо, так – несправедливо, так – болісно, жорстоко і образливо. Так, але: є ймовірність, що в подальшому такого не повториться, оскільки, маючи негативний досвід, вже можна робити висновки. Якщо не можеш змінити обставини – змieni своє ставлення до них. Скажіть, дякую! Адже, і це пройде. Ми в силах змінити не тільки своє справжнє, а й своє минуле. Вся справа в нашому ставленні до цього. Є варіант клясти долю,

спадковість, невдачливість, нехороших людей і обставини. Є інший варіант – гідно прийняти те, що було, але зміні не підлягає. Прийняти – це погодитися з тим, що неминуче трапилось. Прийняти – і відпустити з вдячністю те, що вже сталося, і це минуле. Бо саме наші минулі події відкривають дорогу нашому справжньому майбутньому, в якому, якщо постаратися, можна напевно знайти безліч приводів для подяки. Дякуємо ворогам, бо вони роблять нас сильнішими, дякуємо тим, хто нас любить, бо вони роблять нас краще, та подякуємо тим, кому однаково – нехай будуть для кількості. Якщо спробувати стати вдячним, і обставини стануть більш благосхильними.

Почуття подяки – це емоція людської душі вищого гатунку. Діти у своєму дитинстві не можуть відчувати почуття подяки до своїх батьків і інших дорослих. Виникнення в душі людини почуття подяки комусь або чомусь знаменує собою успішний процес дорослішання людської особистості і наступлення її зрілості. І біологічний вік тут ні при чому. Далеко не всім дорослим дається цей процес. Слабі та невиховані люди також не здатні відчувати почуття вдячності, це привілей сильної та відповідальної за свої вчинки особистості. Щодо учнів хортингу, то навчити своїх учнів бути вдячними можуть тільки ті вчителі, які самі є вдячними людьми. Час від часу промовляйте вголос своїм учням, за що саме ви їм вдячні. Знаходьте, за що – і промовляйте. Як можна частіше розповідайте своїм учням, яким людям, будь то родичі, друзі чи колеги по роботі, ви вдячні. Пояснюйте учням всі специфічні деталі, чому і за що саме ви вдячні тим чи іншим людям. Це по-перше буде означати, що ви – щаслива людина, тому що саме щасливчики відчують почуття вдячності частіше за інших. А по-друге, це буде явно збільшувати ваші викладацькі шанси виростити вдячних учнів. Подяка дарує багато переваг. Вона знищує негативні почуття – під її променями тануть гнів і ревності, випаровуються страх і настороженість.

Подяка руйнує перешкоди на шляху до освоєння знань хортингу. Крім того, подяку викликає щастя, яке саме по собі є потужною цілющою і добродійною емоцією. Подяка або невдячність не залежить від законів всесвітнього тяжіння. Якщо одна людина не скаже іншій «дякую», від цього відносини не зміняться. Зміниться щось інше, не менш важливе, але для життя цієї окремої людини. Коли людина досягає щастя, вона близька до досконалості. Коли ми щасливі, нам подобається робити щасливими інших, і це сприяє розвитку доброти і великодушності. Подяка – дар для кожного. Навіть для продовження віку життя необхідно завжди радіти і дякувати за будь-яких обставин. Подібно іншим душевним якостям, подяку можна розвивати цілеспрямовано. Для того, щоб відчувати вдячність, нам не потрібно чекати, поки відбудеться диво, ми можемо розвивати почуття вдячності, розмірковуючи про дари, які нам вже дано. Цим роздумами можна віддаватися хвилину, день, або все життя. Більшість людей відзначають свої дні народження та свята, але ті, що цілеспрямовано розвивають подяку, святкують кожен день. Ми можемо відчувати вдячність за те, що ми щасливі, але можемо і бути щасливі від того, що вдячні. Пригадування допомоги, яку ми отримали від інших людей – особливо, від своїх батьків та тренера хортингу – це практика, загальна для виховання та філософії хортингу. Подумайте про двох або трьох людей, які були вам особливо корисні. Пригадайте в чому саме і як вони вам допомагали. Може, вони виручили вас у важкі часи, може вони познайомили вас з новим другом. Насправді, неважливий розмір допомоги, неважливо, чи була допомога великою або незначною, простою або складною. Важливо лише, щоб ви витратили кілька хвилин, згадуючи їх доброту, і дозволили виникнути почуттю вдячності. Подумайте про тих, з ким ви зустрінетеся. Це можуть бути члени вашої родини або друзі по заняттям хортингом, які вас поважають та люблять, водії автобусів, що доставляють вас на роботу і з роботи, або прибиральник, який наводить лад у вашій кімнаті. Подивіться, чи не можете ви знайти причину відчувати вдячність по відношенню до кожної людини, з якою зустрічаєтеся. Продовжуйте це протягом усього дня.

Подяка – це чудові ліки від егоїзму. Намагайтеся знаходити причини для подяки по відношенню до всіх, з ким ви зустрічаєтеся. На це не потрібно багато часу, декількох секунд може бути достатньо, щоб згадати якусь їхню якість або подарунок, які ви цінуєте. Так людина стає носієм добрих почуттів та кожна зустріч служить причиною для подяки. Якщо ви відчуваєте до когось ненависть, то ця ненависть бумерангом повертається до вас і висушує вашу власну душу. Невдячність, змушуючи людину не пам'ятати про джерело добра чи не рахуватися з ним, робить людину несприйнятливою і до самого отриманого добра. Навіть отримавши «все на світі», негативна людина не відчуває радості, задоволення від цих

дарів, і в підсумку залишається незадоволеною життям. З іншого боку, якщо ви пропонуєте комусь любов, то ця любов спершу наповнює і цілює ваш розум. Якщо людина це зрозуміла, бажання ненавидіти і поранити починає зникати, в той час як бажання дякувати і допомагати зростає. Це глибоке твердження виховної філософії хортингу про те, як працює наш розум, бо саме даючи, ми отримуємо. І не можна забувати, що подяка більше необхідна вдячній людині, ніж тому, кому вона дякує. Так що подяка важлива не тільки своїм ефектом на інших людей, вона виховує в першу чергу саму вдячну людину, робить її духовно багатшою, чистішою і, як результат – сильнішою. Так подяка виявляється нерозривно пов'язаною з такими поняттями, як доброзичливість і доброчинність.

Моральна значимість подяки надто висока. Благодійність підносить душу людини. Такий духовно-моральний закон подяки: подяка – творить, невдячність – руйнує. Такий непорушний моральний закон людського життя. Тому на складне філософське питання «за що дякувати» можна відповісти, що дякувати треба не «за що», а «для чого»: для того, щоб у житті множилося число позитивних причин, справ і обставин, завдяки яким в душі людини народжується світле почуття вдячності.

11.13. Гармонія тіла і духу

У сучасному світі традиційний хортинг становить інтерес як унікальна педагогічна система, що бере участь у формуванні позитивної особистості. Сьогодні під бойовим мистецтвом хортинг слід розуміти багаторічний процес, в основі якого лежить щоденна робота, спрямована на фізичне й моральне виховання. Тіло формується за допомогою комплексу заходів, спрямованих на вивчення і вдосконалення прийомів реального двобою. Морально-етичні та інтелектуальні якості виховуються через наукові вишукування в області історії, філософії та методики предмета, вивчення дисциплін, що сприяють розумінню процесів формування майстерності в єдиноборстві. Учень хортингу має працювати, щоб удосконалити свій характер, бути вірним пошуку правильного шляху, розвивати дух старання і наполегливості, завжди поводити себе відповідно з хорошими манерами, позбутися грубої і безконтрольної поведінки, небезпечної для суспільства. У цьому ствердженні сконцентрована суть навчання, яка дає можливість розглядати хортинг не просто як метод відпрацювання прийомів або змагальний вид спорту, а як моральне виховання. Ці постулати необхідні для фізичного та психологічного врівноваження не тільки на тренуванні, але і в повсякденному житті людини.

Філософія бойового мистецтва відрізняється від усіх інших тим, що з точки зору життя, практику тренування тіла та загартування характеру в її матеріалістичному розумінні вона робить основою теорії пізнання, що й викликає появу в людині прагнення до фізичної досконалості та одночасного духовного зростання. За цим принципом і формується методика виховання у бойовому мистецтві хортинг. Збагнення базової техніки ефективних спортивних прийомів та розуміння філософських аспектів цієї спортивної методики проводиться через практичні заняття. Практика є основою виховання в хортингу. Тільки через практику освоєння технік, через випробування навичок в ситуаціях реального змагального двобою можна вдосконалювати техніку хортингу, а через багатотисячні повторення такої техніки, через виконання її в ускладнених умовах, долаючи больові пороги та напруження тренувань, людина визначає для себе такі важливі поняття як стійкість, терпіння, наполегливість, силу волі, що дає вагомий виховний ефект та вдосконалює тіло і дух особистості. Відчуття гармонії тіла і духу приходить з певним високим рівнем підготовки як фізичних, так і психологічних здібностей.

Філософія досягнення гармонії тіла і духу і є справжньою філософією бойового мистецтва хортинг. Ця філософія розуміє практику тренування як всю чуттєво-предметну, матеріальну діяльність людини. У своєму широкому значенні слово «практика» охоплює матеріально-практичну та духовно-практичну діяльність. У вузькому спеціальному розумінні практика – це матеріально-виробнича діяльність, якщо це стосується роботи, цінностей, матерії та роботи. Саме в цьому розумінні вона й протиставляється теорії. Як дзиги, що крутяться несамоовито і швидко, знаходяться в спокійному стані, так і найшвидший рух відбувається в спокої. Подібно до того, як центр урагану, який завжди знаходиться в спокої, так і внутрішній спокій виражається у величезній силі дії. Спокій і дія йдуть від одного центру. Тільки тоді, коли

ми з'єднуємо наші душу і тіло в одній точці, ми можемо знайти вільний час, навіть будучи зайнятими. Зберігайте спокій духу, і ви будете в змозі зробити все, на що здатні, навіть у разі небезпеки або перед лицем важливих завдань. Вихідним, основним видом практики є реальне вдосконалення техніки хортингу, внаслідок якого учні за допомогою створених знарядь, засобів та методів підготовки впливають на природу якостей і перетворюють їх. У здоровому тілі – здоровий дух. Так каже система здоров'я. У правила підтримки сили та здоров'я тіла входять контрастні повітряні і водні ванни, правильне харчування, тренування, яке фізично гартує тіло. Ці засоби одночасно формують могутню нервову силу і психічне здоров'я. Оздоровча система хортингу допомагає організму оновлюватися, відновлюватися в цілому, а його органам і клітинам, в тому числі і нервовим, відмінно функціонувати. Але за філософією хортингу існує інше справедливе формулювання: «у здоровому дусі – здорове тіло». Зміцнюючи і удосконалюючи свій дух, людина зміцнює і тренує своє фізичне тіло.

Про взаємодію тіла і духу можна сказати, що гармонія у тілі додає краси та гармонії духовній складовій людини, водночас, духовне зростання передається та відгукується на бажанні людини мати сильне та красиве тіло. Натомість, людина починає удосконалювати не тільки свою фізичну, а й духовну енергію, робить своє життя більш гармонійним, здоровим, творчим. Здоровою нервовою системою допомагає людині протистояти усім негараздам яким вона піддається в житті. Щоб домогтися прекрасного здоров'я, необхідна величезна нервова сила, що накопичується в нервових клітинах організму. Нервова система людини управляється за допомогою трьох форм нервової сили: мускульної нервової сили, яка створює мускульні дії – напругу і розслаблення; нервової сили органів, що створює здоров'я і здатність чинити опір хворобам; духовної нервової сили, що створює духовну витривалість і здатність протистояти стресам і нервовим напруженням.

Людина, що володіє високою духовною силою, постійно знаходиться в стані душевної рівноваги, живе мудро й осмислено. Життя тече через наші нерви. Коли у вас є нервова сила, ви повні ентузіазму і щастя, здоров'я і честюлюбства, ви долаєте всі труднощі і готові приймати кожен виклик долі. Ви не боїтеся проблем, ви вітаєте їх – адже ваша нервова система може з ними впоратися, і ви в цьому впевнені. Щодо наукового експерименту в цьому питанні, то він, становлячи собою чуттєво-предметну діяльність, має певну специфіку. Науковий експеримент безпосередньо підпорядкований завданням теоретичного дослідження, а тому його необхідно зарахувати до системи власне пізнавальної діяльності. Це свідчить про те, що не існує «чистої» практики або «чистої» теоретичної діяльності. Будь-яка практика містить і пізнавальні моменти, а теоретична діяльність – моменти чуттєво-предметні, тобто практичні. Наприклад, знання послідовності виконання прийомів містять розуміння практики, володіння цими прийомками, а напрацювання базової техніки хортингу та повторення прийомів містять теоретичне підґрунтя і знання термінології, методичних принципів хортингу тощо. Проте це не заперечує того, що практика й теорія хортингу відрізняються між собою як за своїм основним змістом, так і за безпосередніми завданнями й результатами. Практику хортингу, її значення для підготовки спортсменів філософія розглядає в сукупності і взаємозв'язку всіх її видів та ще й в історичному розвитку. Тільки за такого підходу можна повною мірою з'ясувати функції практичних занять хортингом.

Практика й пізнання, теорія і практика хортингу завжди єдині. Це – сторони пізнання, які між собою взаємодіють, взаємно впливають і є діалектично пов'язаними протилежностями, що перебувають як у стані відповідності та гармонії, так і дисгармонії, конфлікту, конфронтації тощо. Гармонія тіла, його краса ще не є гармонією душі, і навпаки. Завдання хортингу у тому, щоб не ставити одне понад іншим, а робити вправи та виховувати свій розум одночасно.

Практика й пізнання органічно пов'язані одне з одним: перша має пізнавальну сторону, а пізнання – практичну. Вони єдині, але кожна має свою особливу специфічну природу і своєрідність функцій. У свою чергу, пізнання теорії і методики хортингу реалізує певні функції стосовно практичних навчально-тренувальних занять: інформаційну, регулятивну, коригувальну та інші. Але з цього не випливає, що пізнання методики хортингу виростає лише з практики. Воно може й випереджати її, вирішуючи завдання, що постають з внутрішньої логіки розвитку самої теорії спорту. Це не заперечує тих обставин, що зрештою саме практика і є основою теорії, джерелом досліджуваних нею проблем. Якщо техніка хортингу значною мірою залежить від стану розвитку виду спорту, то ще більше розвиток спорту залежить від стану та попиту людей на бойові навички та техніку хортингу. Якщо в суспільстві з'являється технічна потреба, то це рухає науку вперед більше, ніж десяток університетів. Нині, у зв'язку з науково-технічною та іншими революціями наука стала

провідним фактором щодо спортивної діяльності в хортингу, вона відкриває принципово нові його напрями, значно розширює його виховний і тренувальний потенціал. Це змінює традиційний характер відношень між практикою та теорією хортингу, хоча й свідчить про постійне зростання відносної самостійності теорії та сили її зворотного впливу на практику.

Духовна сила, яку має особистість завдяки тренуванням у бойовому мистецтві хортинг, дозволить їй наполегливо поставитися до тренувань та збагнути техніку хортингу на досконалому рівні. Але якщо людина фізично сильна, а духовно не підготовлена, вона може втратити надбані позиції у житті і, навіть, деградувати. Практика хортингу не лише ставить перед теорією завдання, а й озброює її засобами дослідження: розробкою нових форм тренування та вдосконалення, методами, матеріалами, приладами, апаратурою, експериментальними установками тощо. Відповідно наука перетворюється в безпосередню продуктивну силу, допомагає розвивати будь-яку сферу життя з більш плідними методами, а у спорті та бойовому мистецтві хортинг дослідження науки мають ще показовіші приклади, які відображаються у високі спортивні досягнення та перемоги на змаганнях. Використання наукових методів дослідження у бойовому мистецтві хортинг надає даному виду діяльності ще більшої ефективності, що сприяє вихованню у спортсменів найбільш вагомих вольових та моральних якостей – джерела гармонії тіла і духу. Саме у такій гармонії людина почуває себе щасливою. Формування особистості, всіх людських властивостей у підростаючого покоління відбувається через включення людини в складну гаму людських стосунків. Виховання, перевиховання, зміна поглядів, світогляду відбувається під впливом суспільних стосунків. Старше покоління хортингістів через стосунки передає молодшому те, що отримало від своїх вчителів і пращурів.

Життя людини – це процес її діяльності в різних сферах, не тільки у спортивній і самовиховній, так як це налагоджено і робиться у бойовому мистецтві хортинг. Діюча людина – істота, що несе в собі природне та духовне. Діяльність можлива лише у вигляді стосунків з природою та іншими людьми. Стосунки між людьми і є соціальна форма руху матерії. Суспільні відносини – така ж форма буття людини і людського суспільства, як механічна форма руху буття сонячної системи. Нікому ж не приходить в голову зводити суть сонячної системи до механічного руху. Спочатку потрібні сонце та планети, відтак і механічний рух буде необхідною умовою існування сонячної системи. Отже, суспільні стосунки не визначальна, а похідна сторона людського буття. Діяльність, стосунки, відносини – це все реальний прояв сутності людини. Соціальні стосунки – це спосіб реалізації, інструмент формування, розвитку людських здібностей, а не людська сутність, бодай потенційна. Людина як феномен не має єдиного чи визначального субстанційного компоненту. Людина повинна прагнути до того, щоб набути твердість, без якої не буде і радості. Чим твердіше дух людини, яка йде шляхом добра, тим радісніше, веселіше на душі людини. А слабкість завжди тягне за собою відсутність радості серця, зневіру, тугу, печаль та інші негативні відчуття.

Перша складова людини – її фізичне буття – є обов'язковою умовою, носієм та важливим стимулом до проявів активності. Фізичне буття є містком між людиною і природою. Друга складова – духовність. Це дуже складний, специфічно людський феномен, в якому поєднана свідомість-знання, мораль, релігійність та інші сторони людської психіки. Соціальні відносини – це форма людського буття.

Важливо звернути увагу на ще одну суттєву характеристику суспільної істоти, це – ріднить її з усім буттям. Людина визначається не так рівнем розвитку окремих сторін, як їх взаємозв'язками. Від способу взаємозв'язків, особливостей гармонізації елементів, характеру ієрархічних побудов, якісна характеристика залежить більше, ніж від рівня розвитку розуму, освіти, віросповідання, моралі тощо. Саме тому ми бачимо мудрих, альтруїстично спрямованих, розважливих, життєлюбних людей в різних історичних епохах, в різних соціальних верствах, за різних соціально-політичних обставин. Складність взаємозв'язків елементів людської сутності й релігією та наукою фіксується вже давно. В християнському віровченні ця складність відобразилась у вигляді протиріччя між духом і тілом. Це протиріччя віри та розуму, протиріччя індивідуального та суспільного. Система взаємозалежності елементів людської сутності – головна, визначальна якісна характеристика людини як в загальнолюдському так, і в індивідуальному планах. Все залежить від того, що в конкретній людині знаходиться на «вершині піраміди», що обумовлює її поведінку: добро чи зло, альтруїзм чи егоцентризм, логічне чи емоційне, раціональне чи ірраціональне. Саме

тут і не можна проходити повз соціальні стосунки та суспільно-політичні системи, що їх упорядковують. В розгортанні сутнісних властивостей людини не можна переоцінити ролі соціальних стосунків, тих умов, тієї атмосфери, в якій живе людина. Конкретна соціальна система дає простір розвитку, викликає до активізації цілком визначену людську властивість, або можна кваліфікувати ще й так: сторону людської сутності. Така сторона людини стає домінуючою і певним способом підпорядковує все інше в людині. Саме так на світ з'являється майстер з хортингу, бізнесмен, державний службовець, інтелектуал, майстер виробництва, проповідник та всі інші людські типи як позитивні, так і негативні.

Сила духу – це духовна категорія. Людина за вченням філософії хортингу складається з духу і тіла. Людина побудована за ієрархічним принципом, згідно з яким є головне і є підлегле. Інакше кажучи, є нижче і вище. Людина задумана так, щоб у ній панував дух. Щоб дух панував над тілом. Вища категорія – це дух, нижча – це тіло. Насправді, останнім часом ми бачимо, що людина перестала бути духовною, людина стала плотською, йде шляхом споживача. Дуже часто в сучасній людині плоть диктує духу, пригнічує дух і управляє ним. Тобто, ласолобство, похоть і інші пристрасті часто керують вчинками людини. Але, сила духу є в тому, коли все-таки дух входить у свої права, коли він диктує тілу, як чинити, як не чинити. Сьогодення прагне до реалізації принципів демократії у всіх сферах життя. Це, в свою чергу, формує попит на ті якості людини, котрі прагне виховувати хортинг, які закладались ще в первісному родовому суспільстві, свого часу були розвинуті давніми поколіннями прашурів. Але потім без малого два тисячоліття, ці якості від людини не вимагались, й певним чином вони зів'яли, згасли. Все, що ми мали в історії розвитку людини більш як за дві з половиною тисячі років, не нове. Всі притаманні нам людські якості з'явилися в первісному суспільстві, а остаточно цей процес завершився формуванням класів і світових релігій. Можна передбачити заперечення висловленому та звинувачення в метафізичному омертвінні людської сутності. Зміни в людині йдуть, людина розвивається невинно, але зараз, як і п'ять тисяч років тому, ці зміни кількісні. Серйозних якісних змін не відбувається. Все ж кількісні зміни в майбутньому призведуть до якісного стрибка. Саме тоді наділене новою якістю людство перейде в ранг гармонії з собою. Зараз можна зауважити лише одне: нова стадія розвитку буде можлива лише тоді, коли зміниться людська сутність. Прийдешні покоління від нас відрізнятимуться так, як ми відрізняємось від неандертальців. Можливо, ця відмінність буде більшою або меншою, але вона буде суттєвою.

Для того, щоб у душі мати гармонію, ми повинні закладати в свій мозок позитивні емоції. Замість того щоб знову і знову переживати свої біди і невдачі, ми повинні повернутися у бік світла, надії і радісних думок. Позитивні думки потрібно культивувати, потрібно привчати до них свій мозок. Навіть навіювана установка зрештою виходить за межі свідомості і міцно вкорінюється в головному мозку. Всі способи самоочищення духу будуються за тим принципом, що підсвідомість людини приймає як істину будь-яку багаторазово і переконано повторену установку. Чому б нам не закласти у свою підсвідомість думки про перемоги на змаганнях з хортингу високого рівня, зміцнення здоров'я, успіх у бізнесі, щастя замість того, щоб нескінченно віддаватися сумним спогадам і тонути в жалості до себе.

Максимальне використання знань про людину на благо людини – одне з головних завдань людинознавства взагалі і філософії хортингу зокрема. Для розвитку гуманістичного світогляду слов'янських народів, для перетворення гуманізму у впливову світоглядну позицію мало використовувати вже надбані знання з людинознавства. Потрібна широка філософська розробка виховної системи, дослідження філософської проблематики з активним використанням філософської традиції. Таким суттєвим засобом і є виховна система особистості – бойове мистецтво хортинг, яке має стійкі філософські погляди на виховання таких необхідних для життя людини якостей, як моральні та вольові. Маючи певний рівень таких якостей людина спроможна гармонійно відчувати себе у співтоваристві та навіть конкурентному спортивному середовищі. А практичні навички виду спорту хортинг тільки посилять її впевнену позицію.

Зміни у суспільно-політичному житті держави вимагають докорінної перебудови процесу виховання взагалі, а особисто дітей, починаючи з раннього віку. Саме тому і починати заняття видом спорту хортинг рекомендовано з 5–6 років, бо то є придатний вік для початку виховання всіх без винятку якостей людини.

Розділ 12

ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ

Контрольні нормативи для вихованців всіх вікових груп містять елементи розділів: загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Загальна фізична підготовка:

Біг: 60 м (с);
Біг: 100 м (с);
Біг: 500 м (хв);
Біг: 800 м (хв);
Біг: 1000 м (хв);
Біг: 3000 м (хв);
Метання гранати (700 г), метрів;
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів;
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кіл-ть разів;
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів;
Піднімання ніг у висі на перекладині, раз;
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів;
Поштовх штанги двома руками (своя вага, + – кг).

Спеціальна фізична підготовка:

Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів;
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів;
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів;
Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів.

Технічна підготовка:

Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1–12 балів;
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с;
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів.

12.1. Загальна фізична підготовка

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується один раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному вихованцю дається одна спроба.

3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук та повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного вихованця повинна складати не менше 10 хв. Кожному вихованцю дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення коли пальці ніг піднялися вище перекладини. Кожному вихованцю дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок педагога, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8–9, 9–10, 10–11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному вихованцю для демонстрації вправи та оцінювання педагогом дається три спроби.

7. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті вихованцем штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

12.2. Спеціальна фізична підготовка

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами у гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з педагогом рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрі виконується у фронтальній або однобічній (лівобічній/правобічній стійці (на вибір вихованця) за 30 с тільки у середній (тулуб) та верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися за сигналом педагога. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок педагога – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному вихованцю. Вихованець, який не перестрибнув палку або вона випала з рук, припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному вихованцю для демонстрації вправи та оцінювання педагогом дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

12.3. Технічна підготовка

1. Виконання кидків із стійки носить демонстраційний характер, де вихованець має показати завдані педагогом кидки з максимальною силою підворота та амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані вихованці гуртка хортингу.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням педагога щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися за ваговими категоріями.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де вихованець (або одночасно група вихованців) показують педагогу на оцінку змагальний варіант імітаційної форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти та максимальною амплітудою ударів і блоків. Кількість та призначення імітаційних тестових форм, відповідно року навчання, педагог задає вихованцям самостійно. На залікову демонстрацію імітаційних форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані вихованці гуртка хортингу.

Розділ 13

ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

13.1. Обладнання місця для занять

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8 х 8 м або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом із закритим підборіддям	2 шт.
6.	Рукавиці, 10 унцій	4 шт.
7.	Линва підвісна	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.

13.2. Індивідуальне спорядження вихованця

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу хортовка (куртка і брюки), майка і шорти	1 шт.
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

13.3. Спортивне спорядження та місце для занять хортингом

13.3.1. Устаткування та тренувальне обладнання спортивного залу хортингу

Основним місцем проведення занять з хортингу є спортивний зал. На етапі вивчення базової техніки хортингу, ударів руками та ногами, блоків, захватів, підворотів на кидки, занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тренування можуть проводитись на підлозі ігрового спортивного залу без м'якого покриття. Але, під час вивчення кидків та роботи у партері – обов'язкове використання хорта (майданчика хортингу), борцівського килима, який дозволяє амортизувати удари тіла або гімнастичні мати, покриті покришкою, які застосовуються на уроках фізичної культури та фізичного виховання в навчальних закладах. Якщо у приміщенні є спортивний зал з м'яким покриттям, то заняття з хортингу краще проводити саме у такому, вкритому м'яким покриттям, залі.

Використання устаткування та тренувального обладнання спортивного залу хортингу має на меті більш ефективно вдосконалення техніки і тактики хортингу, в якій поєднані елементи кидкової техніки, де важливу роль відіграє надійність захвата, а також самий широкий арсенал елементів ударної техніки руками та ногами, де основну роль грає сила і швидкість удару.

Для досягнення цієї мети у навчально-тренувальному процесі хортингу використовується спеціальне знаряддя, зміцнювальні та загальнорозвивальні засоби, де спортсмени повинні систематично вправлятися в ударах та кидках на спеціальних снарядах і манекенах, які допомагають цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості, вивчити та вдосконалити технічні прийоми. Спеціальне устаткування, тренувальне обладнання та індивідуальне спорядження дозволяє спортсменові максимально використовувати можливості тренування в хортингу.

Повний перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-тренувальної діяльності з хортингу включає в себе п'ять обов'язкових категорій спорядження:

1. Профільне обладнання та інвентар спортивного залу хортингу для спеціалізованих вправ;
2. Обладнання спільного користування для загальнорозвивальних вправ;
3. Індивідуальне тренувальне та гігієнічне спорядження спортсмена;
4. Атрибутика, наочна агітація, організаційне та методичне забезпечення;
5. Обов'язкове спорядження згідно вимог техніки безпеки та гігієни тренування.

Орієнтовний перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-тренувальної діяльності з хортингу

1. Профільне обладнання та інвентар спортивного залу хортингу для спеціалізованих вправ (спец. інвентар орієнтовно на 10–12 чоловік)

№ п/п	Профільне обладнання спортзалу хортингу	Кількість
1.	Хорт. М'яке покриття для боротьби 8 x 8 м або гімнастичні мати з покришкою	1 шт. 12 шт.
2.	Манекен для кидків (40 кг, 60 кг, 80 кг)	3–6 шт.
3.	Мішок важкий насипний підвісний рухливий (70–80 кг)	2 шт.
4.	Мішок горизонтальний (нахилений) насипний підвісний	1 шт.
5.	Груша легка насипна (наливна) підвісна рухлива від 15 до 40 кг різних розмірів	4 шт.
6.	Груша пневматична на розтяжках	1 шт.
7.	Груша пневматична на платформі	1 шт.
8.	Груша на пружині	1 шт.
9.	Валик для аперкотів	1 шт.
10.	Подушка настінна (пряма та округлена)	2 шт.
11.	Батут настінний	1 шт.
12.	Дзеркало настінне (4 x 2 м)	1 шт.

Продовження таблиці

Інвентар		
1.	Подушка переносна (пряма та округла) для відпрацювання ударів	8 шт.
2.	Щит переносний для відпрацювання ударів	2 шт.
3.	Протектор тулуба для відпрацювання ударів	8 шт.
4.	Лапи для ударів	4 пари
5.	Ракетки для ударів	10 шт.
6.	Шолом хортингу захисний із закритим підборіддям	2 шт.
7.	М'ячі на гумах (пінчбол)	2 шт.
8.	Підвісний тенісний м'яч на мотузці (пунктбол)	2 шт.
9.	Рукавиці, 8 унцій, 10 унцій – змагальні згідно правил хортингу, 12 унцій	12 пар
10.	Шингарті (рукавиці з відкритими пальцями)	індивідуал.
11.	Рукавиці для снарядів	14 пар
12.	Маски боксерські	4 шт.
13.	Гантелі малі, 500 г – 2 кг	20 пар
14.	Обважнювачі на руки, ноги, тулуб	за потреб.
15.	Електросекундомір	1 шт.

2. Обладнання спільного користування для загальнорозвиваючих вправ

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Стінки гімнастичні і сходи (шведські драбини)	4–6 прольотів
2.	Лава гімнастична	6 шт.
3.	Линва підвісний для лазіння	1 шт.
4.	Кільця гімнастичні	1 пара
5.	Перекладина гімнастична	2 шт.
6.	Бруси паралельні гімнастичні та навісні	1 шт.
7.	Верстати атлетичні або настінні блоки з вантажем, вантажні підйомники	1–4 шт.
8.	Штанга важкоатлетична пряма розбірна (-30 +260 кг)	1 шт.
9.	Штанга спеціальна розбірна із зігнутим грифом	1 шт.
10.	Штанга укорочена нерозбірна (15 кг, 25 кг, 35 кг)	3 шт.
11.	Гирі: 16 кг, 24 кг, 32 кг	3–6 шт.
12.	Пояс обважнювальний із гаком або карабіном	2 шт.
13.	Скалки	30 шт.
14.	Гантелі розбірні	10 шт.
15.	Палиці гімнастичні обтяжені або дерев'яні	30 шт.
16.	Мати гімнастичні	4 шт.
17.	Линва для перетягування	1 шт.
18.	«Ковадло м'яке» – автомобільна покривка з молотом	1 шт.

Продовження таблиці

19.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
20.	М'яч важкий набивний (1,5–4 кг)	6 шт.
21.	М'яч баскетбольний, волейбольний, футбольний	по 1 шт.
22.	Ваги (-30 +130 кг)	1 шт.
23.	Еспандери спортивні (пружинні, гумові, кистьові)	6 шт.
24.	Верстат для розтяжки	1 шт.
25.	Воріт шкіряний для зміцнення шиї (шир. 6–7 см з карабіном)	1 шт.
26.	Обручі гімнастичні	10 шт.
27.	Килими-доріжки туристичні поліуретанові	10 шт.
28.	«Козел» гімнастичний із амортизаційною платформою	1 шт.
29.	Мати амортизаційні для стін та колон	за потреб.

3. Індивідуальне тренувальне та гігієнічне спорядження спортсмена

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу 1 (довга) – хортівка (куртка і брюки)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу 2 (коротка) – майка і шорти	1 шт.
3.	Протектор на гомілки	1 пара
4.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
5.	Протектор на груди (для жіночої статі)	1 шт.
6.	Рукавиці малі (шингарты) з відкритими пальцями	1 пара
7.	Бинти кистьові	1 пара
8.	Фіксатори гомілковостопного суглоба	1 пара
9.	Фіксатори колінного та ліктьового суглобів	1 пара
10.	Капа	1 шт.

4. Атрибутика і наочна агітація, організаційне та методичне забезпечення

№ п/п	Атрибутика і наочна агітація	Кількість
1.	Емблеми хортингу (міжнародна, всеукраїнська, клубна), на банерній і тканинній основі	3 шт.
2.	Настінний стенд – інформаційний куточок спортсмена	1 шт.
3.	Поліграфічні наочні реклами (афіші, плакати, календарі)	6 шт.
Засоби організаційного та методичного забезпечення		
1.	Сейф тренера-викладача	1 шт.
2.	Журнал обліку спортсменів та інструктажів з ТБ (техніки безпеки)	1 шт.
3.	Папка для анкет, особистих карток та копій документів спортсменів	1 шт.
4.	Методичні посібники, навчальна та спеціальна спортивна література, газети, журнали, відео- та аудіозасоби навчання	1 комплект
5.	Журнал обліку спортивного інвентаря та обладнання	1 шт.

5. Обов'язкове спорядження згідно вимог техніки безпеки та гігієни тренування

№ п/п	Спорядження з техніки безпеки тренувань	Кількість
1.	Аптечка вкомплектована медикаментами	1 шт.
2.	Вогнегасник	1 шт.
3.	Відро для води на 10 літрів	2 шт.
4.	Швабра дерев'яна або пластикова (шириною захвата 80 см – 1 м)	2 шт.
5.	Ганчірка для миття підлоги, х/б	3 шт.
6.	Щітка ворсяна для прибирання	1 шт.
7.	Віник	2 шт.
8.	Совок для сміття	2 шт.
9.	Ганчір'я для витирання пилу (х/б, 30 x 30 см)	6 шт.
10.	Чистячий порошок та миючі засоби, мило господарське.	2 комплект.

13.3.2. Профільне обладнання та інвентар спортивного залу хортингу для спеціалізованих вправ (спец. інвентар орієнтовно на 10–12 чоловік)

Профільне обладнання спортивного залу хортингу

1. Хорт (тренувальний, змагальний майданчик)

Хорт для тренування є м'яким покриттям для проведення навчальних двобоїв із застосуванням кидків боротьби та ударів у стійці і у партері. Достатній розмір тренувального майданчика хорту – 8 x 8 м, товщиною 4 см, змагального 10 x 10 метрів, товщиною не менше 2,5 см. Хорт може бути складений з гімнастичних матів товщиною 5 см та накритий щільною покришкою, що підвернута під краями матів.

Тренувальні хорти спортивних залів хортингу можуть комплектуватися з різних матеріалів, достатніх для амортизації при виконанні кидків із стійки на підлогу.

Варіант хорта може складатися з масиву амортизаційних матів товщиною 5 см і триколірної покришки з тканини ПВХ, виготовленої методом термозварювання швів. Покришка кріпиться до масиву матів за допомогою контактної текстильної стрічки. Хорти для хортингу та боротьби можуть комплектуватися з матів з поролону вторинного спінювання, дубльовані (проклеєні) джутовою тканиною, а також хорти можуть комплектуватися з матів з пінополіетилену, складаються з легких вологостійких пінополіетиленових матів товщиною 5 см і покришки з тканини ПВХ. У великому спортивному залі хортингу хорт може складатися 12x12 метрів, мати – пінополіетилен хімічно спінений /КБП/, або пінополіетилен хімічно зшитий.

Спортивний зал хортингу і майданчик хорт повинні відповідати гігієнічним вимогам, постійно протиратися ганчір'ям, провітрюватися, а якщо необхідно, то забиратися і акуратно складатися та зберігатися належним чином у сухому місці.

Вправи загального характеру, підготовчі вправи, тренування на розвиток сили м'язів можуть здійснюватися практично скрізь. Але спеціальна підготовка спортсмена та підготовка до змагання неможливі без відповідного хорта.

Оригінальний хорт – це складений майданчик 10 x 10 м із квадратних матів стандартного розміру 1 x 1 м, товщиною 4 см, дуже щільний. Сучасні види хортів виготовляються з штучних матеріалів (гуми), вони гнучкі і щільні.

Розмір майданчика визначається залежно від величини залу. Мінімальний розмір хорта у спортивному залі – 5 x 5 метрів. На змаганнях повинен бути квадратний хорт. Якщо секція хортингу тільки починає становлення і розвиток, ще не має в розпорядженні стандартного хорта, у такому випадку можна починати тренування в імпровізованих умовах (використовуються гімнастичні мати) спортивного залу. Окремі підготовчі вправи можна відпрацьовувати як на окремому маті, так і на підлозі.

Хорт складається з листа поролону вторинного спінювання, верх твердого поролону проклеєний банерною тканиною, низ не проклеюється, або проклеюється джутовою тканиною, а ще краще – тканиною, яка протидіє ковзанню «антисліп». Щільність хорту може варіюватися у таких діапазонах: 140, 160, 180, 200 г/см.

Найбільш довговічний і функціональний хорт складається з листа поролону вторинного спінювання, верх твердого поролону проклеєний товстою рифленою банерною тканиною, низ – верхнє і нижнє покриття герметично з'єднані між собою термошвом.

Хорт може бути складений з квадратів з рівними краями, а може бути вкомплектованим квадратами з пазлами по краях. Такі квадрати з'єднуються між собою за принципом пазлів, виготовляються з легкого спіненого поліетилену, легко збираються в повний хорт.

Листи такого хорту виготовляються товщиною – 2,5 см, 4 см квадратного розміру 1 x 1 м. «Хорт-ластівчин хвіст». Можуть бути синього, червоного або жовтого кольору.

Також варіанти виготовлення хортів можуть бути із спортивної хортинг-тканини (Україна) з матеріалу – анти-сліп (нижня поверхня), наповненням – пінополіетилен, розміром – 1 x 2 м, різного кольору, залежно від бажання замовника.

Український фірмовий хорт виготовляється із сучасних високоякісних матеріалів, що випускаються спеціально для спортивної промисловості. Наповнювач хорту – пінополіетиленові листи різної жорсткості, верхня тканина – спеціальна тканина «рифлена спортивна», дно хорту має антиковзаюче покриття.

У промисловості випускаються два типо-розміри хортів: змагальний і тренувальний. Використання шарів пінополіетилену різної щільності дозволяє досягати рівномірного розподілу динамічного навантаження при падінні спортсмена на хорт. Використання антиковзаючого покриття дозволяє уникнути «розповзання» листів хорту в повному настилі. Виготовляється: Хорт-лист 1 x 1 м: наповнення – ППЕ 40 мм. Як покривка може застосовуватися тканина ПВХ різних кольорів; м'яка підкладка – це ПВВ (товщина та щільність будь-які). При розкладанні хорту можливі кілька варіантів настилу: натягіння за допомогою дерев'яної рейки по периметру, покриття виконане у вигляді окремих матів, які скріплені між собою контактної стрічкою, прихований натяг покривки хорту за допомогою тросової системи або підвертання під край хорту та закріплення. Відповідно до геометрії приміщення спортивного залу, хорт може викладатися будь-яким способом та застелятися покриттям зверху матів.

Тренувальний хорт – майданчик для хортингу, який являє собою спеціальне покриття, розмітку і спеціальне устаткування, має характеристики товщини та щільності, характеризується одноразовою пропускну здатністю:

- з розрахунку на майстрів спорту та кваліфікованих спортсменів – менша кількість спортсменів;

- з розрахунку на початківців – більша кількість спортсменів. Для розрахунку на спортсменів середньої кваліфікації приймається проміжне значення.

Габарити й орієнтація хорту. Одна з основних характеристик хорту – габарити й орієнтація майданчику. При необхідності можливо влаштовувати комбіновані майданчики з розміткою для дитячих та дорослих двобоїв, а також зі змінним устаткуванням. Орієнтація подовжньої осі хорту встановлюється так, щоб сонце під час тренування світило збоку (уздовж її середньої лінії). У зв'язку з цим майданчики, використовувані переважно у вечірній час, орієнтують меридіально, тобто їхня подовжня вісь розташовується з півночі на південь із припустимим відхиленням у 15°. Якщо необхідно розмістити кілька майданчиків хорту для одного виду змагання, наприклад, у розділі змагань «двобій», то не більш однієї третини з них можна влаштувати з екваторіальною орієнтацією.

У районах з багатоповерховими будинками майданчики доцільно розташовувати зі східної сторони будинків і орієнтувати екваторіально. При такій орієнтації сонце не буде заважати тренуванню ні у вечірній, ні у денний час.

Планування тренувальних майданчиків на природі та під відкритим небом. Ефективні тренування з хортингу можна проводити як у спортивному залі, так і на свіжому повітрі. Кожний клуб хортингу може мати спортивну площадку, галявину на вулиці для проведення занять влітку або за сприятливих погодних умов. Відкритий тренувальний майданчик з хортингу має бути на рівному рельєфі місцевості. Якщо рельєф місцевості нерівний, необхідно перетворити його в рівний (або з нормованими ухилами), що є основою для спортивного майданчика хортингу на повітрі. Планування доцільно виконати так, щоб максимально використовувати рельєф місцевості. Планування поверхні хорту на відкритому повітрі

найкраще робити з ухилами від середньої лінії до лицевої. Ухили також можна робити на два схили від центральної подовжньої осі до бічних ліній. Однак у залежності від розміщення спортсменів на галявині, необхідно заздалегідь провести всі підготовчі до цього роботи, провести повне вертикальне планування.

Устрій природних ґрунтових покриттів для тренування. При устрої природних ґрунтових покриттів, ґрунт на всій поверхні майданчика перекопують на глибин 10–15 см. Потім його очищують від сторонніх предметів (каменів, коренів тощо), користуючись сіткою (гущиною 6х6 мм), натягнутою на дерев'яну раму. Після очищення ґрунт розрівнюють відповідно до приблизних проектних оцінок майданчика, на якому можуть проводитись і тренування з хортингу, і змагання. Одночасно влаштовують дренажні канавки по бічних або фронтальній лінії у залежності від ухилів майданчика, рельєфу місцевості і його положення стосовно інших навколишніх споруджень, дерев тощо. Канавки мають мінімальну глибину 30 см і ухил 0,001° у бік природного зниження рельєфу. Бажано, щоб поверхня майданчика була на 5–10 см вище навколишньої місцевості. Спланований ґрунт укочується ручною ковзанкою вагою 100–200 кг. При укоченні перевіряються і коректуються ухили за допомогою рейки-шаблону та нівеліра. Завершальне укочення ґрунту проводиться після рясного змочування поверхні водою та його висихання до такого стану, щоб 5–7-кратна проходка ковзанкою не руйнувала ґрунт. При останніх проходках ковзанки ґрунт посипається чистим піском. Зайвий пісок змітається на лінію дренажних канавок. Таким засобом можна спорудити майданчик для проведення тренувань і змагань з хортингу рівним, накрити збудовану площину спочатку клейонкою, потім щільною брезентовою тканиною, і вже на тканину можна класти листи хорту і зачіпляти їх один до одного формуючи спортивний майданчик хортингу 10х10 м. Змагальне устаткування біля майданчика на відкритій місцевості, суддівські столи і стільці можуть розташовуватися так, як вказано у офіційних правилах змагань з хортингу у спортивному залі.

2. Манекен людиноподібний для кидкової техніки

Манекен борцівський являє собою тренувальний снаряд, який використовується для відпрацювання техніки кидків та ведення двоюбою в хортингу. За допомогою манекенів можна відпрацьовувати прийоми кидка за рахунок багаторазових повторень і інші прийоми.

Манекени виготовляються різної ваги і зросту. Манекени для вдосконалення кидкової техніки розроблені з урахуванням специфіки кидкової техніки, яка є у виді спорту хортинг. Форма манекена максимально наближена до стійки партнера під час відпрацювання кидків. З манекенами спортсмени можуть відпрацьовувати практично будь-які види кидків і прийомів і доводити їх до автоматизму. Щільність манекенів наближена до щільності людського тіла. Центр ваги у манекенів зміщений вниз для більш реалістичного опору рухам спортсмена в момент виконання прийомів і кидків. Властивості й матеріали, з яких виготовлені манекени, включають в себе натуральну шкіру на зовнішній стороні щільно прошиту. Шкіра зсередини проклеєна міцним синтетичним матеріалом, що надає їй додаткову міцність і перешкоджає деформації і витягуванню матеріалу манекенів. Манекен наповнюється безусадковим наповнювачем зі зміщеним центром ваги вниз, забезпечує реалістичність опору під час відпрацювання прийомів, що надає манекену гнучкість та щільність, близьку до щільності людського тіла. Манекен не дає усадки і тому спортсмен може підбирати манекен до своєї ваги. Наприклад, манекени розміром М1 застосовуються спортсменами вагою 50–60 кг. Для спортсменів вагою 60–70 кг існує манекен М2, для спортсменів хортингу вагової категорії 70–82 кг існує манекен розміру М3.

Манекени зі шкіри для хортингу можуть виготовлятися як з нерухомими руками, так і з рухомими. Товщина шкіри складає 2–2,2 мм. Пакування – суміш текстильного клаптя і пражі. Всередину манекена можуть вставлятися брезентові мішки з піском або свинцевим дробом для регулювання ваги і центру тяжіння. Вони використовуються для відпрацювання кидкової техніки. За бажанням клубу хортингу (замовника) манекени можуть виготовлятися з шкіри завтовшки 3 мм.

Якісний манекен, виконаний з високоякісної натуральної шкіри, прослужить досить довго, не втрачаючи своєї форми, без розривів зовнішнього покриття. Також у різних варіантах як наповнення в манекені для хортингу використовується кілька матеріалів – поролон, повсть і гумова крихта. Для вибору манекена, він має піддаватися тестуванню, і тільки потім надходить у тренувальний зал. Правильно виготовлений манекен є дуже міцним і довговічним. Манекен для хортингу ідеально підійде як для домашнього користування, так і для занять в спортивних

клубах, школах та інших спеціалізованих закладах. Тренер з хортингу має підбирати якісний і прийнятний за ціною манекен для кидкової техніки, знайомитися з пропозиціями багатьох фірм – виробників, а потім вже вибирати і придбати. Більш детальну інформацію про це зможуть надати співробітники самої компанії-виробника, тому необхідно радитися як із спеціалістами спорту, так і з спеціалістами вироблення спортивних снарядів.

За допомогою манекену спортсмени мають можливість відпрацювати кидки з різних захватних положень: із стійки через плече, через стегно, прогином, відхвати стегном, переводи у партер захватом шиї і руки тощо. Також є можливість підбирати манекени низького та високого зросту, великої і малої ваги. Дуже корисно проводити тренування на різних манекенах по черзі, коли часто змінюється вага манекена та кут прикладення сили кидка.

3. Мішок довгий важкий насипний підвісний (30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 кг)

Довгий підвісний мішок хортингу є важким рухливим снарядом для відпрацювання ударів руками і ногами у повну силу. Довгі мішки бувають циліндричними та конусоподібними, різних розмірів і ваги, найчастіше вони набиваються волоссям, морською травою і технічною ватою. В останні роки стали застосовувати поролонові мішки (круглі поролонові шайби надягають на металевий стрижень). Довгий мішок хортингу обшивається повстю і вкладається в брезентовий, дерматиновий або шкіряний чохол. На верхній частині металевого стрижня знаходиться кільце, в яке протягується ремінь, що з'єднується з ремнями чохла. Від кільця йде ланцюг або мотузка для підвішування до стелі. Довгий мішок можна кріпити так, щоб він пересувався по колу або горизонтально по прямій для оволодіння ударами з різних положень (з кроком вправо і ліво, вперед і назад). Спортсмен повинен систематично вправлятися в ударах на довгому мішку, який допомагає цілеспрямовано розвивати необхідні швидко-силові фізичні якості, необхідні для посилення удару. Довгий мішок дозволяє ретельніше вивчити, зрозуміти та вдосконалити технічні прийоми комбінацій ударів руками та ногами, поєднання комбінацій, застосування верхніх та нижніх ударів у одній атакуючій комбінації. Спеціальне устаткування дозволяє максимально використовувати можливості тренування хортингу. Відпрацювання окремих ударів і комбінацій – основа в підготовці атаки хортингіста, підготовка до переходу у кидкові дії, тому саме сильні та рушійні удари можуть стати гарним початком загальної атаки хортингіста з продовженням у партері. Професійний, важкий шкіряний мішок хортингу – вагою 90 кг використовується для напрацювання потужного удару і зміцнення верхнього плечового поясу при ударах руками, зміцнення при ударах ногами м'язів і суглобів тазостегнового апарату, тулуба і ніг.

З розвитком хортингу, появою нових технологій і сучасних матеріалів продаж спеціалізованих довгих мішків хортингу тільки зростає, адже тепер вони можуть установлюватись навіть у домашніх умовах, а також у дворах приватного сектору, аніскільки не порушуючи загального інтер'єру квартири, дому чи двору. Мішки можуть виготовлятися зі шкіри та шкірзамінників.

Трохи легші мішки – для спортсменів-початківців. Починаючому спортсмену відмінно підійде довгий мішок з брезенту, вагою 35–40 кг. За методикою хортингу, перші тренування проходять з використанням довгих мішків, які в два рази легше ваги самого спортсмена. І тільки досвідчений спортсмен хортингу може використовувати довгий мішок-важковаговик, з вагою наближеною до своєї власної ваги, і навіть більше власної ваги. Тому працюючи відразу на довгому професійному важкому мішку зі шкіри, спортсмен ризикує не поставити хороший сильний удар, він має підібрати собі мішок з меншою вагою, для того, щоб краще відчувати поглинання удару і рух мішка після удару. Придбавши важкий довгий мішок хортингу на майбутнє з запасом, людина просто даремно витратить гроші, адже ніякої реальної користі від такого тренажера вона не отримає, їй треба легший снаряд, а ще краще перед придбанням порадитися із спеціалістом хортингу. Довгі мішки наповнені сучасним наповнювачем з тканини, тирси та пластикової крихти. Навіть коротший мішок з таким наповнювачем забезпечує інвентарю відмінне ударопоглинання. Тому, можна не боятися, що легкий мішок буде постійно відскакувати і відлітати після нанесення по ньому ударів. Він прослужить довго і, якщо тренування будуть регулярні і повноцінні, принесе чималу користь. Рекомендується придбати спеціалізовані мішки хортингу середньої довжини такого типу юним спортсменам і дорослим новачкам.

Довгі мішки для професіоналів – це інша справа. Досвідчений спортсмен з поставленим сильним ударом має тренуватися з застосуванням спеціалізованого довгого важкого мішка, шкіра якого достатньо міцна і може витримувати велике навантаження, а наповнювач – добре тримати

і поглинати удар. Для такої роботи існують мішки з буйволової шкіри, що відрізняються підвищеною міцністю та зносостійкістю. В якості наповнювача професійного довгого мішка хортингу використовується пластикова крихта і волокна тканини.

На довгому мішку зручно тренувати ближні та дальні удари руками і ногами. Розташували довгі мішки вздовж стіни у спортивному залі, тренер-викладач хортингу обладнає гідну спортивну площадку, яка дозволить постійно працювати на ній декільком спортсменам високої категорії одночасно і в будь-який час. Найпоширенішим снарядом, що дозволяє хортингісту вдосконалювати свою майстерність в ударній техніці, прийнято вважати саме цей довгий спеціалізований мішок, по якому можна наносити удари руками прямі, бічні, знизу, у область тулуба; ногами у область голови, тулуба та стегон. Такий мішок служить для вправ, спрямованих в основному на розвиток сили і жорсткості удару. Найбільш зручно відпрацьовувати на довгому мішку прямі і бічні удари, а також удари знизу, призначені в тулуб супротивника.

Матеріал виготовлення довгого мішка може бути різним. Зовнішній чохол мішка робиться з товстої шкіри, брезенту або іншого щільного матеріалу. Висота мішка може коливатися для дітей та юнаків – від 80 см до 1,2 м, діаметр від 25 до 35 см, а також для дорослих – висота від 1,2 до 2 м, діаметр від 35 до 60 см, вага від 30 до 90 кг.

Мішок може наповнюватися поліетиленовою плівкою, ганчір'ям, тирсою, сухим горохом тощо. Але краще, якщо він буде мати ще один, меншого діаметра стрижень – розміщений всередині нього, такий мішок, може бути заповнений піском.

Незалежно від того, чим буде заповнений мішок або простір між малим мішком і внутрішніми стінками великого мішка, для більшої щільності та пружності під поверхню зовнішнього мішка слід прокласти повсть. В останні роки стали застосовуватися поролонові мішки (круглі поролонові шайби надягають на металевих стрижень). Мішки підвішуються на одній точці кріплення, що забезпечує їх своєрідну амплітуду розгойдування. Виготовляються з тканини ПВХ щільністю 950–1100 гр/м². Використовуючи цей мішок, отримуються додаткові переваги, пов'язані з його незвичайною конструкцією, у якій вінілове покриття і 7,5 см шар піни навколо серцевини дають відчуття нанесення удару по реальному опоненту. Система регулювання дозволяє за допомогою наповнювача встановити вагу мішка згідно тим чи іншим тренувальним вимогам.

На довгому мішку є можливість відмітити ударні зони. Мішок з ударними зонами дозволяє навчитися наносити комбінації ударів в процесі тренування. Наповнення мішку – поліуретанова піна. Його низькопрофільна конструкція забезпечує стійкість і функціональність, має велику горловину для більш зручного використання. Довгий мішок не вимагає додаткового інструменту для зборки.

У характеристики входить: розмір мішка: діаметр, висота; розміри основи; вага із заповненою базою. У підвісну систему входить кільце оцинковане роз'ємне, цп для підвішування, карабін.

Основні розміри і варіанти показників довгих спеціалізованих набивних мішків хортингу:

Діаметр, см	Висота, см	Вага, кг
25	80	30
30	100	35
30	120	40
30	150	50
30	180	60
35	120	50
35	150	65
45	120	80
45	150	90
50	160	90
55	170	90
60	180	90
60	190	90

Варіант довгого мішка (гільза, конус). Універсальний мішок (гільза, конус) також довгий та підвісний, але він знизу завужений у формі гільзи або конусу, дозволить відпрацьовувати практично всі види ударів руками та ногами, вибираючи місце прикладення удару. По верхній циліндричній поверхні ви зможете тренуватися як по звичайному мішку. Середня конусоподібна поверхня дозволяє відпрацьовувати аперкоти, бічні удари, «гаки» руками. Нижня циліндрична поверхня має маленький діаметр і замінить середню грушу. По ній дуже зручно тренувати прямі удари в голову, бічні удари в голову як руками, так і ногами. Бічні удари в голову, треновані по циліндричній поверхні з маленьким діаметром, будуть більш ефективні в реальному двобої. Для повного використання властивостей даного мішка необхідно, щоб система кріплення дозволяла регулювати висоту підвісу мішка. Ударні поверхні (верхню циліндричну, середню конусоподібну, нижню циліндричну) необхідно встановлювати на рівень, який відповідає області відпрацювання ударів у голову, тулуб, стегна, але у переважній більшості в голову і тулуб.

Такі універсальні мішки вагою від 25 до 45 кг поєднують в собі властивості довгого мішка і звичайної груші та мають циліндричну і сферичну ударні поверхні. Для індивідуального домашнього використання та самопідготовки спортсмена хортингу краще підійде компактний і недорогий мішок з натуральної шкіри 75 x 35 см – 30 кг, зроблений за традиційною технологією хортингу, за якою виготовляється все професійне спорядження хортингу.

Варіант гідропневматичного довгого мішка

Гідропневматичний довгий мішок наповнюється водою, має гідропневматичний клапан, за допомогою якого можна регулювати одну з найважливіших характеристик снаряда для спортсмена – це його жорсткість і вагу. Відповідно до ступеня підготовленості спортсменів та інтенсивності їх тренування, є можливість за пару хвилин надати снаряду принципово іншу якість, шляхом зміни жорсткості мішка. Багато спортсменів і тренерів, працюючи в різних тренувальних режимах (змінюючи вагу і жорсткість снаряда) регулюють властивості даного аероводного снаряда. Безперервне високоінтенсивне тренування дає відмінне навантаження для всього організму, зміцнює м'язи тіла, сприяє розвитку швидкої реакції і координації рухів, а головне: вчить різним технікам нанесення і блокування ударів. Специфіка водяного наповнювача в поєднанні з повітряним амортизатором веде до зниження впливу ударної хвилі на суглоби, хребет і судини головного мозку. Ставлячи певні режими жорсткості, можна звести до мінімуму шкідливі дії ударних навантажень. Такий довгий мішок складається з декількох внутрішніх оболонок, головна з яких – силова, виготовлена з високоміцної п'ятислойної армованої водогазонепроникної тканини. Зовнішня оболонка виготовлена також з п'ятислойної тканини. Важлива перевага гідропневматичного мішка – це його мобільність. Один з типів комплектації дозволяє перевозити 40-кілограмовий мішок в компактному стані протягом 5 хв. Все укладається в зручну сумку. Спортсмен, приїжджаючи на збори та змагання, може взяти з собою снаряд і привести його в робочий стан протягом декількох хвилин. Для цього потрібна вода, автомобільний насос для підкачки шин і будь-які підлогові ваги. Травмобезпечність – зменшення шкідливих впливів ударної хвилі. Еластичність водяного наповнювача в поєднанні з повітряним амортизатором гасить ударні хвилі, значно зменшує шкідливий вплив на суглоби, хребет, кровоносні судини і головний мозок. Незмінна щільність протягом усього терміну служби, адже в звичайних наповнених мішках з часом набивання осідає, верхівка стає порожньою, а внизу мішок навпаки набуває максимальної жорсткості, що загрожує різними травмами при тренуваннях і негативно позначається на зручності і комфортності в роботі з мішком. Необхідно забезпечити надійну і зручну систему підвісу в зборі: роз'ємне кільце, ланцюги, карабін з пружинним замком. Сталеve кільце має бути роз'ємним, що дозволяє швидко провести демонтаж усієї системи підвіски.

Загальні вимоги до довгого спеціалізованого мішка хортингу. Мішок повинен забезпечувати ідеальне балансування на кріпленнях і максимальне ударопоглинання. Наповнювач снаряду повинний повністю складатися з ударопоглинаючого матеріалу, тому чим сильніше удар по мішку – тим сильніше ударопоглинання. Не треба вибирати мішок поважче з розрахунком на те, що важкий снаряд посприяє постановці сильного удару. Якщо спортсмен не зможе продати при ударі мішок, його організм включить захисні механізми, які запобігають перевищеному навантаженню на суглоби, зв'язки і м'язи від травм і

результатом таких тренувань буде або сильний, неглибокий удар по ударній поверхні, або удар, швидше схожий на поштовх. При виборі мішка слід враховувати підготовку руки, яка у бойовій стійці знаходиться ближче до мішка. Удар ближньою рукою буде завжди слабкіше удару дальньою, навіть при однаковому володінні правою і лівою рукою. Якщо мішок занадто важкий і спортсмен не може правильно виконати удар ближньою до мішка рукою – прогресу не буде ні через місяць, ані через рік. У більшості випадків новачкам необхідно розглянути варіант придбання довгих мішків хортингу вагою 40 або 60 кг.

Дітям початківцям-спортсменам і любителям потрібно починати з легкого довгого мішка вагою 30–35 кг. Він може бути досить об'ємним (розміром 90–100 x 30–35 см.) і дозволить контролювати правильну роботу рук та ніг з поступовим збільшенням сили і якості удару. Малий довгий мішок не буде «відлітати» навіть коли удари в дитини будуть вже досить сильними і якісними. Це властивість довгих мішків хортингу – чим сильніше удар, тим сильніше ударопоглинання. Довгі мішки вагою 60 кг підійдуть для більш досвідчених спортсменів. Найважчі довгі мішки 90 кг і навіть 100–110 кг підійдуть спортсменам – важковаговикам з добре і правильно поставленим ударом. Мішок вагою 55 кг (розміри 120–130 x 35–40 см) призначений для відпрацювання ударів руками і ногами на всі рівні висоти. Робота спортсменів на класичному довгому мішку хортингу повинна проводитись у спеціальних рукавицях, руки можна бинтувати за бажанням.

4. Мішок горизонтальний (нахилений) насипний підвісний

Мішок горизонтальний (нахилений) насипний є універсальним підвісним снарядом для відпрацювання на ньому ударів руками та ногами з різних нестандартних положень. Універсальність такого снаряду є у тому, що тренер може змінювати кут нахилу мішка стосовно підлоги та надавати спортсменові відповідні завдання для ставлення певних ударів, наприклад: дальніх аперкотів, або комбінації ударів знизу рукою+коліном тощо. Такий мішок також є оригінальним та жорстким снарядом для відпрацювання спеціальних ударів. Виготовляється з ремінної шкіри завтовшки 4–5 мм. Горизонтальний або нахилений мішок може бути як набивним (насипним), так і гідропневматичним снарядом, наповненим водою з гідропневматичним клапаном, за допомогою якого можна регулювати його жорсткість і вагу. Специфіка водяного наповнювача в поєднанні з повітряним амортизатором веде до зниження впливу ударної хвилі на суглоби, хребет і судини головного мозку, чим можна звести до мінімуму шкідливі дії ударних навантажень на ударні частини рук та ніг.

Горизонтальний мішок має бути міцним у поперечному висі, тримати горизонтальне положення та не перегинатися. Снаряд складається з декількох внутрішніх оболонок, головна з яких виготовлена з високоміцної п'ятислойної армованої водогазонепроникної тканини. Зовнішня оболонка виготовлена з високоякісної натуральної шкіри, що забезпечує міцність і довговічність навіть при інтенсивній експлуатації. Завдяки горизонтальному розміщенню такий мішок зручний для відпрацювання ударів знизу вверх (аперкотів) та ударів колінами у рівень голови (підборіддя).

Поглинання енергії удару, внутрішнє продавлювання під час удару, відновлення форми після удару, зносостійкість матеріалів ударної поверхні, довговічність перерахованих властивостей – це основні характеристики професійних горизонтальних та нахилених мішків. Професійно виготовлені горизонтальні мішки – це кращий вибір для професіоналів хортингу. Конструкція, технологія виготовлення, а також властивості матеріалів горизонтальних мішків і мішків з нахилом є основними критеріями при підборі снаряда для клубу хортингу. Наповнювач горизонтальних мішків виготовляється з ударопоглинаючих матеріалів, що дозволяє зменшити навантаження на суглоби під час тренувань. Щільність наповнювача має бути середньою і розрахованою таким чином, щоб дозволити займатися на горизонтальному мішку і початківцю, і професіоналу, так як у спортивному залі хортингу переважна більшість мішків вертикально підвішених, а горизонтально підвішених (з нахилом) – один або два. Склад наповнювача і технологія виробництва горизонтальних мішків повинні забезпечувати поряд з ударопоглинанням створення внутрішнього тиску в снарядах, при подоланні якого спортсмен значно збільшує силу удару. Бічні шви не повинні бути відчутні для спортсмена, що зменшує ймовірність травмування кистей. Через хороше ударопоглинання горизонтальні мішки повинні не розгойдуватися, а висіти практично на одному місці. Так як в процесі виготовлення снарядів наповнювач піддається стисненню, під час тривалих тренувань він не може давати усадки.

Насипні горизонтальні мішки зроблені зі справжньої шкіри. Шкіра зсередини проклеєна особливо міцним синтетичним матеріалом, що надає їй додаткову міцність і перешкоджає деформації і витягуванню матеріалів зі снарядів. Спеціально виготовлений безусадковий ударопоглинаючий наповнювач займає весь обсяг горизонтальних (нахилених) снарядів, і у такому випадку термін служби дорівнює строку служби шкіряної оболонки. Гарно розроблений і підібраний горизонтальний мішок сприяє постановці удару і збільшенню його сили, робить невідчутними бічні шви при відпрацюванні ударів, істотно пом'якшує навантаження на суглоби, знижує розгойдуваність снарядів.

На водяному горизонтальному мішку є можливість оперативно регулювати жорсткість і вагу. За рахунок регулювання жорсткості можна вибирати тренувальні режими, тобто імітувати удари в область грудної клітини та живота, які, як відомо, відрізняються за ступенем жорсткості. Еластичність водяного наповнювача в поєднанні з повітряним амортизатором гасить ударні хвилі, значно зменшує шкідливий вплив на суглоби, хребет, кровоносні судини і головний мозок. Для такого роду снаряду дуже важливим є надійна і зручна система підвісу в зборі: роз'ємне кільце, ланцюги, карабін з пружинним замком. Сам горизонтальний мішок висить на міцних широких ремнях. Але якщо необхідно його нахилити, то тут є необхідність закріпити мішок з верхнього краю, а краще підвісити верхній край до стелі. Якщо верхній край нахилоного мішка підвішений до стелі, то нижнім ремнем можна регулювати кут нахилу снаряда. Найчастіше у клубах з хортингу використовують нахил мішка, де верхня частина знаходиться ближче до працюючого спортсмена, а нижня – далі, що дозволяє ставити удари знизу і бічні і вчитися при цьому швидко набирати необхідну дистанцію.

У практиці для нахилу мішка часто застосовується вертикальний підвісний довгий мішок, який знизу трохи відтягується та піднімається ремнем, що додатково кріпиться розтяжкою до стіни спортивного залу. Сама розтяжка може бути жорсткою (не розтягуватися) і гумовою (з еспандерної гуми), яка при ударах по нахилоному мішку дає додатковий рух снаряду в області досяжності.

5. Груша легка насипна, набивна, наливна, надувна підвісна рухлива від 15 до 40 кг різних розмірів

Насипні, набивні, наливні груші бувають різної ваги і розмірів і поділяються за складом свого наповнення. Груша має спеціальну розроблену форму, яка дозволяє відпрацьовувати різноманітні комбінації та серії ударів. Арсенал ударів досить різноманітний, удари наносяться під різними кутами, мають різні напрямки. Робота з цим снарядом сприяє набуттю навичок нанесення ударів з будь-якого положення. Найбільш ефективні методи тренування ударів руками для хортингістів – ті, що засновані на використанні якісної груші. Цей найважливіший елемент тренувального спорядження призначений для вдосконалення влучності удару і розвитку швидкості. Конічна форма груші створює ідеальну ціль для відпрацювання ударів. Такі груші представляють собою шкіряний мішок, зроблений (зшитий) у формі груші, що дозволяє хортингістові крім відпрацювання прямих і бічних ударів руками, відпрацьовувати на ній удари, спрямовані знизу в голову противника. Груша складається з шкіряної покритишки, всередині якої поміщений мішечок з брезенту або шкіри, наповнений горохом, дрібною квасолею, гумовою крихтою або піском з тирсою, а також може бути наповнений ганчір'ям. Шкіра зсередини може бути проклеєна особливо міцним синтетичним матеріалом, що надає їй додаткову міцність і перешкоджає деформації і витягуванню матеріалів груші. Вініловий верх груші може покриватися високоміцним спініним матеріалом. База може наповнюватися водою або піском і має заокруглення для легшого переміщення. Насипні, набивні, наливні груші можуть заповнюватися тими ж матеріалами, що і тренувальні мішки. З успіхом застосовуються груші, в яких до половини налита вода, а потім накачане повітря. Дуже зручна для тренувань подібна груша великого розміру (60–70 см у довжину, діаметром 30–40 см). У залі бажано розмістити п'ять–шість груш різної величини та ваги. Підвішується груша на рівні голови працюючого на ній спортсмена і служить для відпрацювання сили і жорсткості ударів. Може виготовлятися з ремінної шкіри завтовшки 4–5 мм, або з шкіри завтовшки 2,0–2,2 мм. На груші можуть бути виділені краскою дві кольорові зони – змагальні кольори хортингу, наприклад: синя і жовта.

Жорстка груша наповнюється гумовою крихтою. Її вага приблизно 8–10 кг. Виготовляється з ремінної шкіри завтовшки 4–5 мм.

Важка груша вагою 30 кг може бути призначена для індивідуального використання і занять у себе вдома. Ударна поверхня такої груші кулястої форми великого діаметру, наприклад – 50 см, дозволяє відпрацьовувати практично всі види ударів – аперкоти, прямі удари, бічні удари, «гаки», а також різні варіації і комбінації цих ударів.

Легкі і рухливі груші виготовляються з шкіри завтовшки 1,8–2,2 мм.

Підвісна система груші повинна складатися з оцинкованого роз'ємного кільця, ланцюгів та карабіну.

Груша може бути виготовлена із застосуванням спеціального безушкодного ударопоглинаючого наповнювача, який не дає усадки. У такому разі термін служби груші дорівнює строку служби шкіряної оболонки. Такий матеріал сприяє постановці удару і збільшенню його сили, робить невідчутними бічні шви при відпрацюванні ударів, істотно пом'якшує навантаження на суглоби, знижує розгойдуваність груші. Індивідуальні тренування у домашніх умовах з такою грушею можуть використовуватися як засіб для зняття емоційної напруги, для боротьби зі стресами. Природньо, якість груші, використовуваної для зняття стресу, має бути відмінною, бо якщо груша теж буде дратувати, стрес від такого тренування тільки посилиться. Груші також використовують для підтримки гарної фізичної форми. При відпрацюванні ударів задіюється дуже багато м'язів, і навіть цілі групи м'язів. Тренування з грушею за кількістю калорій, що спалюються за одиницю часу набагато перевершують всі відомі спортивні засоби щодо зниження ваги. Монотонні махи руками і ногами – дуже обтяжливе заняття, а при виконанні схожих рухів по груші навіть при оздоровчих заняттях можна проводити час, позбавивши себе від зайвих кілограмів і отримавши хорошу фізичну і емоційну розрядку. Якщо груші використовуються як фітнес-обладнання (особливо для жінок), вони повинні мати спеціальні характеристики, відмінні від тих, які потрібні для спортсменів. Вони відрізняються від професійних снарядів особливим складом наповнювача. Наповнювач в мішках фітнес-серії дозволяє при збереженні стандартних розмірів снарядів значно знизити їх вагу і зробити тренування максимально комфортним.

На правильно підібраній груші у результаті тренування спортсмен здатний розкрити весь свій потенціал (м'язовий, координаційний) для конкретного виду удару. Наповнювач груші продавлюється всередину рівно настільки, щоб спортсмен міг правильно провести кінцеву фазу удару і передати цілі (в даному випадку груші) максимальну кількість енергії удару, і не порушувати біомеханіку правильно виконаного удару. Суттєвою властивістю правильно підібраної груші є те, що наповнювач, внутрішньо продавлюючись під час удару, створює невеликий опір, який є своєрідним тренажерним ефектом для м'язів, що остаточно виявляється тільки у кінцевій фазі удару. Наслідком тренувань з використанням груші є постійне підвищення якості м'язів, які беруть участь у виконанні удару. Існує безліч вправ з грушею. Основні їх правила – намагатися в швидкісному режимі наносити влучні, акцентовані удари. Амплітуда руху груші дуже висока, завдяки чому у хортингіста з'являються можливості відпрацьовувати свої дії в русі. Таким чином, потрібно більше рухатися, намагаючись наносити удари як можна більш чітко, і з різних положень. Це робить тренування з грушею максимально наближеним до умов двобою.

Надувна груша. Груші можуть бути надувними (також їх називають пневматичними) – всередині таких груш знаходиться латексна камера, накачана повітрям за допомогою спеціальної помпи. Основною перевагою такого виду груш вважається можливість відновлення первісної форми.

Набивна груша. Така груша зсередини набита гумовою крихтою. Рідко зустрічаються й інші наповнювачі, наприклад – бавовна. Їх можна побачити в непрофесійних магазинах з відділами груш для дітей, але вони можуть легко спровокувати появу алергічних реакцій, тому сьогодні практично не використовуються.

Наливна груша (гідрогруша). Гумові камери, що знаходяться всередині таких груш, заповнюються водою, тому вони повністю безпечні.

Крім класифікації за конструкцією існує також градація груш за способом кріплення.

Існує два види кріплення: на підвісці та на розтяжках.

Кріплення на підвісці – такий спосіб, коли груша за допомогою лямки-петлі і шарнірного з'єднання, прикріплюється до стелі або іншої поверхні. Подібним способом фіксуються груші всіх типів конструкцій.

Кріплення на розтяжках – груша кріпиться до стійок за допомогою еластичних розтяжок. Цим способом можна прикріпити груші тільки надувних і набивних конструкцій.

Матеріалом для виготовлення покриття частіше служить натуральна шкіра. Але існують якісні моделі і з чохлам зі шкірзамінників самих різних видів, а також з тентового матеріалу. Виробники груш вказують на своїх моделях так званій «пелюстки», які охоплюють чохол повністю. Їх число коливається, як правило, від шести до восьми штук, але бувають і виключення.

За вагою класифікують лише набивні та наливні груші, мінімальна їх вагу становить 3–5 кг, максимальна ж може досягати 25 кг.

Реальний термін служби груші залежить від інтенсивності її використання, особливостей приміщення, в якому відбуваються тренування (вологе повітря, спека), але груша, яка виготовлена з натуральної шкіри – міцного і довговічного матеріалу, або ПВХ тканини – є не менш надійною в тривалих і інтенсивних умовах експлуатації і прекрасно доповнить будь-який тренувальний зал хортингу або стане якісним спорядженням для домашнього користування.

6. Груша пневматична підвісна

Пневматична груша складається з шкіряної покришки і вкладки всередину гумової камери, накачаної повітрям до необхідної пружності. Груші можуть бути двох-трьох розмірів. Чим менше груша, тим більше вона рухається. За допомогою шарніра груша підвішується до горизонтальної платформи діаметром 20 см і товщиною 5–6 см з твердих порід дерева. Платформа кріпиться до стіни або до стелі на спеціальній рамі або кронштейнах на висоті, зручній для спортсменів хортингу. У залі рекомендується встановити 3–4 платформи.

Оптимальна конструкція цих снарядів дозволить добитися відмінного відскоку груші, що сприяє підтримці необхідного ритму ударів. Зверху над грушею має бути гвинтове регулювання для оперативної зміни висоти розташування снаряду. Така груша є незамінним атрибутом при заняттях хортингом для вдосконалення ударної техніки рук. Вона дозволяє спортсменові розвивати спритність та швидкість ударів.

7. Груша на розтяжках

Груша на розтяжках також представляє собою шкіряний м'яч з кріпленнями зверху та знизу, що дозволяє кріпити її у вертикальному положенні за допомогою гумок. Груша на розтяжках також призначена для відпрацювання швидкості і точності прямих та бічних ударів руками і ногами.

Снаряд складається з двох міцних резин, одна з яких закріплена на підлозі спортивного залу, а інша кріпиться до стелі, що дає натягнення і тримає грушу на висоті, зручній для нанесення ударів. Для занять дорослої людини груша розташовується на висоті приблизно 165–175 см від підлоги. Від удару груша нахилиється вбік, розкачується і знову повертається в попереднє положення. На цьому снаряді хортингісти вдосконалюють точність влучення, координацію та реакцію на переміщення цілі після ударів.

8. Груша стаціонарна на платформі

Груша стаціонарна на платформі відноситься до категорії так званих «підлогових» снарядів, які є стаціонарними. Така груша може кріпитися на платформу у спортивному залі, де неможливо підвішувати снаряди до стелі або до стін на кронштейни, а також при наявності відповідного місця у залі для отримання комфортного радіусу ударів по груші.

Снаряд складається з важкої чавунної платформи-майданчику, закріпленої на підлозі спортивного залу, до якої у вертикальному положенні вкручується металева основа, що тримає грушу також вертикальному положенні. На закріплену основу (навколо неї) кріпиться важка груша, основна ударна частина якої повинна знаходитися на висоті 165–175 см від підлоги. Від удару груша не нахилиється вбік, що дозволяє спортсменам вкладати всю силу в удар. На цьому снаряді хортингісти вдосконалюють в основному прямі і бічні удари руками і ногами. Груша на платформі має круглу форму для зручності переміщення під час тренування.

Стаціонарна груша на платформі може бути і надувною. Вона представляє собою шкіряний стовбур у формі груші, має надувну гумову камеру. Така груша з камерою призначена для відпрацювання швидкості і точності ударів, коли удари наносяться по ній високої частоти безперервно обома руками і ногами.

Груша на платформі виготовляється з щільного спіненого поліуретану. Низькопрофільна база заповнюється ганчір'ям або піском і має заокруглену форму.

Діаметр такої груші може бути від 25 до 70 см. Висота груші – від 140 до 190 см.

Діаметр платформи – 1 м. Для більшої стійкості та ваги у груші має бути широка підстава, на якій вона розташовується.

9. Груша важка пневматична на платформі

Груша пневматична на платформі має ті ж самі параметри та великі розміри, що й не пневматична груша на платформі, але вона відрізняється тим, що розташовується на амортизаційному механізмі або пружині. Це є найзнаменитішим виробом в групі важких груш і мішків. Він має всі достоїнства традиційних тренувальних груш і мішків і, при цьому, немає тієї твердості, з якою зустрічає удар звичайний важкий мішок. Груша пневматична на платформі забезпечує бажаний рівень – опору в залежності від щільності. Груша призначена для відпрацювання дистанції при нанесенні ударів і швидкої «тичкової» ударної техніки рук і ніг. При тренуванні з важкої грушею, яка є пневматичною, необхідно вкладати більшу силу ніг, тулуба, рук та своєчасно наближатися й віддалятися від цілі. Цю грушу можна поставити вдома, вона не вимагає кріплення до стелі, як звичайна груша, відносно безшумна під час тренування. На мішку можна працювати без спорядних рукавичок, тренувати удари долонями, пальцями.

Пневматичну грушу для себе необхідно підбирати по вазі. Вага незаповненої груші складає від 40 до 90 кг.

10. Груша легка пневматична на пружині

Груша легка пневматична на пружині складається з чавунної платформи, закріпленої на підлозі, до якої на висоті 165–175 см прикріплюється сталева пружина діаметром 4–6 см. Зверху пружини кріпиться груша, широкою частиною вверх. Від удару груша нахиляється вбік і знову повертається в попереднє положення. На цьому снаряді хортингісти вдосконалюють прямі і бічні удари руками, швидкісні удари ногами на точність влучення. Така груша може широко використовуватися на тренуваннях у дитячих групах хортингу, тому що жорсткість зустрічі ударної частини кінцівки з ціллю значно зменшується за рахунок амортизації пружини, що зменшую вірогідність травмування зап'ястя або гомілковостопу на початковому етапі навчання.

11. Людиноподібний манекен пневматичний на платформі (підставі)

Людиноподібний манекен пневматичний на платформі дозволяє добре відпрацьовувати точність удару завдяки імітації людського тіла. Такий снаряд зручний у використанні, а «шкіра» манекена і його людська форма дозволяє відчувати справжній удар і зміцнює психіку спортсмена. Застосовуючи даний інвентар, можна відпрацьовувати всі види ударів, не орієнтуючись наосліп, а наносити в потрібну ділянку торсу. Зручним є і те, що манекен розташований на платформі, і його можна з легкістю переносити, переставляти у інший кут залу, або брати в інший спортивний зал. За рахунок амортизації на платформі манекен переміщує імітоване тіло як реалістичний партнер по тренуванню або змаганню, що додає почуття пристосування спортсмена до реальної ситуації двообою.

Манекени можуть бути різної ваги, розмірів, висоти, збільшеної ударної поверхні. Якщо людиноподібний манекен з великою ударною поверхнею, це дозволяє відпрацьовувати нижні удари ногами, удари по спині тощо. Шкіра манекена виготовлена з високоміцного пластизолу.

Висота торсу може мінятися (7 положень): від 150 до 200 см.

Підстава заповнюється водою або піском. При заповненні підстави піском вага складає 220 кг.

При заповненні підстави водою (приблизно 120 літрів) вага складає приблизно 140 кг.

Внутрішня порожнина манекену заповнена міцним піноуретаном.

12. Валик для аперкотів

Надає можливість нанесення аперкотів при використанні будь-яких підвісних мішків та груш або мішків на платформі. Валик виготовлений з пінистого матеріалу і нековзного зносостійкого покриття. Основа валика заповнюється піском або гумовою крихтою. Внутрішній діаметр округлості валика може бути від 10 до 20 см. Зручність такого валика у

тому, що його можна розташовувати на будь-якій висоті переміщенням вверх-вниз по мішку або груші. До того ж завдяки відносно невеликому розміру валик може бути особистим знаряддям спортсмена.

13. Подушка настінна (пряма та округлена)

Настінна подушка є зручним спеціальним снарядом для відпрацювання ударів руками і ногами. Для її виготовлення спочатку з дощок товщиною 30–40 мм виготовляється рама 100 x 800 мм; верхній її край оббивають м'яким матеріалом, а внутрішню частину набивають кінським волосом, шматками гуми або щільного поролону і покривають шкірою, дерматином або брезентом. Подушки кріпляться на стіні і призначені для вивчення та вдосконалення прямих і бічних ударів. Бажано мати у залі дві-три настінні подушки, так як вони служать для відпрацювання сили і жорсткості прямих ударів руками, бічних ударів руками та ногами. Основою подушки служить дерев'яний каркас, на якому вона жорстко кріпиться до стіни. Наповнення подушки також можуть бути пласти поролону товщиною 1,5–2 см, між якими прокладено повсть.

Загальна товщина подушки може коливатися від 5 до 10 см. Розміри подушки можуть бути самими різними, але найбільш зручні: ширина 45–50 см, висота 70–100 см. Для більшої пружності під поверхнею подушки також прокладається повсть. Зовнішня поверхня подушки може бути зі шкіри, шкірозамінника, брезенту або іншого матеріалу.

Жорсткі настінні подушки різного розміру і форми дозволяють поставити удари під будь-яким кутом. Гарні якісні подушки виконані з жорсткого дерев'яного каркасу обтягнутого жорстким поролоном і ремінною шкірою товщиною 4–5 мм. Настінні подушки можуть бути плоскі, напівкруглі та рельєфні. Приблизний розмір плоских настінних подушок: 50 x 40 x 18 см, 60 x 50 x 18 см.

Варіанти розмірів напівкруглих настінних подушок: 60 x 40 x 30 см, 75 x 40 x 30 см, 90 x 40 x 30 см.

Рельєфна настінна подушка може бути таких параметрів: 86 x 40 x 19 см.

Настінна подушка ідеально підходить як для обладнаних залів хортингу, так і для неспеціалізованих залів з нестачею місця для розміщення підвісних важких мішків. Якісно виготовлена настінна подушка виконана з натуральної шкіри та призначена для відпрацювання більшості використовуваних ударів. Настінна подушка кріпиться до стіни кронштейнами кріплення (4 штуки) по кутах. Якщо подушка продовгувата, є необхідність закріпити її до стіни ще й посередині довгих сторін (+ 2 кронштейни).

Подушка може бути призначена для навішування на опорні стовпи у спортивних залах і використовуватися також для вдосконалення прямих і бічних ударів. Використання настінних подушок суттєво економить місце у спортивному залі.

14. Батут настінний

Настінний батут служить для кидання в нього набивного м'яча, або інших набивних тренувальних снарядів, і ловіння його при відштовхуванні.

Основою снаряда є рама розміром 150 x 120 см з металевої труби діаметром 4 см. В середині рами розташований міцний брезентовий квадрат, від його країв відходять гумові або пружинні розтяжки. Рама кріпиться до стіни або до підлоги. У момент попадання набивного м'яча в брезентовий квадрат пружини розтягуються і м'яч відскакує до того, хто займається. Вправи з батутом розвивають спритність, гостроту зору і витривалість.

15. Дзеркало настінне (1 x 2 м)

Стандартне настінне дзеркало для спортивного користування буває розміром 1 x 2 метри. Дзеркало або декілька дзеркал однакового розміру розміщуються на вільній від снарядів стіні на рівні зросту людини, щоб при огляді можна було побачити все тіло від голови до ніг. Перед дзеркалом бажано мати вільну площадку для того, щоб займалися та спостерігали за виконанням своєї особистої техніки виконання елементів хортингу не один, а декілька спортсменів. У дзеркалі, розташованому правильно, буде видно повністю все тіло, положення голови і погляд, положення ніг при виконанні стійки та пересуваннях, всі початкові і кінцеві положення при ударах руками і ногами. Якщо перед дзеркалом площадка покрита м'яким покриттям, то спортсмени можуть відпрацьовувати кидки з падіннями на підлогу і спостерігати за виконанням своєї техніки.

13.3.3. Інвентар для занять хортингом

Одним з найважливіших елементів, від яких залежить рівень підготовки спортсмена хортингу – це якість його тренувального інвентаря.

1. Подушка переносна (пряма та округла) для відпрацювання ударів

Подушки переносні є одними з найпоширеніших снарядів у методиці підготовки спортсменів хортингу при відпрацюванні ударної техніки рук і ніг. Подушки зручні, неважкі, забезпечують маневреність при відпрацюванні ударів, змінення рівнів нанесення ударів, мають певну пружність та проникливість за рахунок невеликої щільності.

Переносна подушка зроблена з багатошарового пінного наповнювача, що забезпечує її непробивність і дозволяє відпрацьовувати найсильніші удари. Міцна зносостійка шкіра дозволяє довго залишатися в робочому стані. Три ручки зі зворотного боку подушки роблять міцним і зручним її утримання.

Пакування подушок може бути різними матеріалами, наприклад:

- полегшена подушка із застосуванням пінополіетилену;
- посилена подушка із застосуванням поролону вторинного спінування.

Верх подушки може бути наведена краскою, або пришита округла біла мішень. У різних варіантів подушок може бути одинарне або подвійне кріплення руки.

Верх подушки також може виготовлятися з парашутної тканини, наповнювач – пінополіуретан. На задній стороні розташовується підтримка для рук. Подушка може розстібатися на «блискавці». За конфігурацією подушки можуть бути прямі або зігнуті.

Верх якісної подушки виготовляється з натуральної шкіри, наповнювач – пінополіуретан. У центрі подушки може бути наведена краскою, або пришита округла біла мішень.

Тренери хортингу часто використовують подушки середнього розміру, які мають на тильній стороні захвати для утримання двома руками та захист вищої якості з багатошарової піни для професійного застосування. Шкіряне покриття виготовлене щоб протистояти самим жорстким ударам. Подушки переносні – спортивні снаряди, призначені для відпрацювання ударів. Переносні подушки використовуються за допомогою тренера або помічника і дозволяють ефективно тренувати удари як руками, так і ногами. Крім того, тренування з рухомою ціллю дозволяє розвинути почуття дистанції і відпрацювати вибір найкращого моменту для нанесення удару. Подушки допоможуть поставити різкий і потужний удар. Послідовне використання подушок в тренуваннях дає можливість розвинути удар, сила якого буде досягати нокаутуючого пробивного ефекту.

Самостійне виготовлення переносної подушки – складний технологічний процес, що вимагає від виробника точного дотримання технологічного процесу у питанні зберігання форми подушки та наповнення переднього бойового шару. При самостійному виготовленні подушок бажано застосовувати тільки високоякісні матеріали, які гарантують тривалий термін експлуатації. Основою для виготовлення подушки служить пружинячий блок, від якості якого залежать амортизаційні властивості снаряда. При виготовленні подушки в сучасних умовах використовуються різні матеріали, які забезпечують тривалу експлуатацію снаряда зі збереженням його властивостей.

Сьогодні купити переносну подушку можна практично в будь-якому спортивному магазині, де представлений великий вибір за різними розмірами, ціною та типом. Треба тільки визначити необхідну форму і розмір, і якісна подушка допоможе досягти максимального ефекту від тренувань. Різноманітні моделі тренувальних переносних подушок забезпечують максимальну ефективність тренувального процесу.

2. Щит переносний для відпрацювання ударів

Переносний щит для відпрацювання ударних атак призначений для постановки ударів руками і ногами по цілі, яка рухається. Розмір щита приблизно складає 1,3 x 1 м, і товщиною 10–18 см. Розмір та товщина щита підбираються індивідуально відповідно до зросту учнів. Щит може бути прямий та закруглений. На прямому щиті відпрацьовуються переважно прямі удари і удари знизу, або бічні удари із пересуванням збоку. На закругленому щиті дуже зручно працювати не тільки над постановкою ударів, а й над спаринговою витривалістю, виконуючи з великою інтенсивністю удари руками і ногами на час. Щити виготовляються з брезентової або банерної тканини, наповнюються пластами поролону, між якими прокладається зовнішній та внутрішній шари піноуретану, під які підкладається повсть.

Щит на людині тримається за рахунок широких лямок, які спортсмен закидає на шию через голову. Позаду може бути пристосоване горизонтальне кріплення ще однією широкою лямкою. Обов'язково на тильній стороні щита розміщується приладдя для підтримки щита руками, також приладдя для підтримки можуть бути збоку. На переносному щиті відпрацьовуються удари у середній та нижній рівень. Для різноманітності роботи, партнер, який тримає щит, може пересуватися прямо на вас, відходити, або пересуватися в бік.

3. Протектор тулуба для відпрацювання ударів

Протектор тулуба або жилет, вдягається партнером поверх спортивного одягу, використовується для відпрацювання ударів руками та ногами у тулуб. Розміщення протектора безпосередньо на тулубі партнера дає реальне відчуття атаки по цілі на тілі людини, яка рухається. Протектор тулуба виготовляється з брезентової чи тентової тканини на зовнішній та внутрішній стороні. В середині жилета знаходяться поліуретанові або поліпропіленові пластини, прокладені між шарами поролону вторинного спінювання. Під внутрішню сторону жилету, яка прикладається до тіла людини, прокладається лист повсті середньої товщини. Для кріплення жилету на тулубі партнера до його краю кріпляться полоси кріплення з зав'язками та пластиковими карабінами. З верхнього краю жилету пришита широка стрічка для розміщення на шії, довжина якої регулюється фіксатором.

Протектори тулуба можуть бути дитячих та дорослих розмірів. На протекторі можуть бути зазначені краскою місця для нанесення ударів по центру (напроти сонячного сплетіння) та з боків (у місці печінки та нирок). Існують спеціальні жилети для захисту тулуба, які йдуть разом з протекторами на стегна. Такі протектори дозволяють відпрацьовувати удари руками та ногами у тулуб, і ногами по стегнах, що додає тренуванню ефективності та варіативності.

4. Лапи-рукавиці

Ударна лапа-рукавиця представляє собою ущільнену подушку овальної форми, один бік якої надягають на руку. Лапа для хортингу виготовляється зі шкіри. Її наповнення складається з кінського волосу або повсті, а також для набивання лап можуть використовуватися пласти пінополіетилену, що робить лапу для хортингу легкою та досить міцною. Верх лапи краще виготовляти з натуральної шкіри. Попередньо сформований вкладиш з пінополіуретану зберігає форму лапи-рукавиці впродовж довгого терміну застосування. На долоні лапи краскою позначається або пришивається біла мішень. На зап'ясті лапа кріпиться на «липучці». Лапи для хортингу також можуть бути виготовлені з міцної тканини ПВХ. Вони дозволяють відточувати техніку нанесення ударів по цілі, яка швидко з'являється, комбінувати удари, відпрацьовувати протидії у захисті. Класична форма лапи-рукавиці – пряма, але може бути форма округла, квадратна та під руку. Зручна система кріплення дозволяє чітко і міцно фіксувати лапи на руках.

Лапи-рукавиці є невід'ємним спорядженням тренера. Вони необхідні для постановки техніки та розвитку точності нанесення ударів у хортингіста. Тримавши учня на лапах, тренер спостерігає не тільки за правильним нанесенням ударів та комбінацій, а й за його пересуваннями, роботою ніг та тулуба. Лапи-рукавиці – одне з основних тренувальних пристосувань, за допомогою якого тренер розвиває у хортингіста влучність удару і ставить його техніку. Саме лапами можливо наблизити тренування до умов реального двобою, оскільки руки тренера знаходяться в постійному русі. За допомогою лап тренер забезпечує максимально високий темп тренування. Крім того, за допомогою лап тренер може перевірити готовність спортсмена до відбиття раптових ударів.

Верх лапи і її купе (місце для пальців руки) для кисті виготовлюється з натуральної шкіри. Лапа може бути простою та подовженою. Подовжена лапа приблизно на 10–15 см довші за просту. Товщина лапи складає 6 см. Купе для кисті може бути подовжене з натуральної шкіри для розміщення руки разом із зап'ястям. Кріплення такої лапи робляться і на «липучці», і на резинці. Зап'ястя кріпляться на «липучці», резинка може бути вшита у край купе для руки. Верх лапи краще виготовляти зі штучної шкіри.

5. Лапи-ракетки ударні

Ударна лапа-ракетка представляє собою спорядження для відпрацювання точності ударів ногами у верхній рівень, виготовлена з натуральної шкіри, має ударну мішень круглої форми приблизно 15–20 см у діаметрі з м'якою шкіряною рукояткою. Ракетка може бути одинарною

та подвійною. На кінці рукоятки кріпиться кільцева стрічка для закріплення ракетки на зап'ясті. Внутрішній склад ракетки – 3–4 поліпропіленові листи, вирізані по формі ракетки з рукояткою. Зверху інвентар зашнуровується щільною тасьмою, кінці якої заправляються у ракетку. У застосуванні ракетки дуже зручні і безпечні. Тренер може одночасно ставити спортсменів в пари, давати кожній парі по ракетці і, подаючи команди для відпрацювання ударів, спостерігати за тим, як учні їх виконують. В результаті багаторазових повторень кожний спортсмен може підібрати собі необхідну дистанцію для нанесення ударів ногами у верхній рівень. На ракетці ефективно відпрацьовувати удари ногами бічні, з розворотом та у стрибках. Лапа-ракетка подвійна призначена також для відпрацювання ударів ногами. Ракетка виготовлена з натуральної високоякісної шкіри, внутрішній наповнювач – пінополіуретан. Посилена ручка анатомічної форми з еластичною страхувальною петлею. Лапа-ракетка – ефективний засіб відпрацювання ударної техніки ніг.

6. Шолом захисний із закритим підборіддям

Шолом – основний засіб захисту спортсмена хортингу віком від 5 до 17 років, спортсменок жіночої статі всіх вікових груп, а також ветеранів 35–40, 40–45 років. За правилами любительського спорту захисний шолом хортингу є необхідною частиною екіпірування спортсмена під час змагань. Шолом захисний із закритим підборіддям служить для надійного захисту голови під час тренувань та змагань з хортингу. У хортингу застосовують закриті шоломи (закрите підборіддя), а також тренувальні шоломи з маскою (для підготовки до змагань). Змагальний шолом хортингу виготовляється тільки із закритим підборіддям тому, що при захватах ший, де дозволені прийоми боротьби, шолом тримається слабо на підборідді; слабкий ремінь кріплення буде рватися. Шолом виготовляється як із натуральної шкіри, так і з інших м'яких тканинних матеріалів. У хортингу використовується шолом без забрала – з відкритим обличчям, але підборіддя закрите як попереду, так і знизу. Шолом служить для пом'якшення ударів в голову і запобігання від пошкоджень брів, підборіддя та вух. Він закриває вуха, частину обличчя, підборіддя і потилицю. Якісний шолом шиється з натуральної шкіри з посиленням захистом в області вух і підборіддя. На ньому повинна бути подвійна система кріплення. Шолом виготовлений з високоякісної натуральної шкіри, внутрішня частина оброблена замшею. Пінний наповнювач шолому сприяє оптимальному поглинання удару. Регулювання розміру здійснюється по колу тім'яної частини на потилиці і задніми «липучками», які пришиті на шкіряних подвійних стрічках. Тому шолом є ідеальним тренувальним спорядженням для спортсменів, що піклуються про свою безпеку та здоров'я.

Призначення шолома у тому, щоб спортсмен під час змагань і тренувань міг захистити себе від можливих травм і пошкоджень. Надійний тренувальний шолом забезпечує максимальний захист голови хортингіста від ударів будь-якої сили. Регулювання шолома може також проводитись за допомогою шнурівки зверху і липучки ззаду. Змагальний шолом хортингіста – з відкритим обличчям, але тренувальний шолом може мати додатковий захист обличчя – «щічки». Використання дитячих розмірів шоломів починається з 5-ти річного віку. У хортингу виготовляються шоломи двох кольорів: темно-синього і темно-жовтого. Гарно виготовлені моделі шоломів захищають підборіддя, потилицю, вуха і голову зверху, але при цьому забезпечують максимальний кут огляду. Шолом з маскою використовується для тренувань і захищає обличчя від ударів.

7. М'ячі на гумах (пінчбол)

М'яч на гумах (пінчбол) використовується для вдосконалення швидкості та координації ударної техніки рук та ніг. Зверху і знизу м'яча зроблені шкіряні петлі, до яких кріпляться розтяжки. Зазвичай верхня розтяжка гумова, а нижня – шкіряна або капронова (можна обидві з гумового джгута, але бажано, щоб верхня розтягувалася, а нижня мала постійний розмір). М'яч після нанесення удару рухається в горизонтальному напрямку. Спортсмени хортингу на ньому вдосконалюють прямі і бічні удари руками і ногами. Для вдосконалення ударів знизу і прямих ударів, такий м'яч кріпиться на більш коротких горизонтальних розтяжках.

8. Підвісний тенісний м'яч на мотузці (пунктбол)

Тенісний м'яч, обшитий шкірою за допомогою капронової шнура, кріпиться до круглого щита з дощок товщиною 30 мм і діаметром 1,5–2 м. М'яч від удару злітає по дузі вгору

і, вдаряючись об майданчик, повертається назад або міняє напрямок руху в залежності від напрямку удару.

На цьому снаряді вдосконалюються прямі, бічні, удари знизу руками і ногами. На такому снаряді відпрацьовується швидкість і влучність удару, а також реакція на пересування мішені.

9. Великі рукавиці, 8-16 унцій

Змагальні рукавиці хортингу 10 унцій, які купуються у спеціалізованих спортивних магазинах. Учасники змагань з хортингу серед юнаків 14–15 років, юніорів 16–17 років, дорослих 18–35 років та ветеранів 36–40, 40–45 років проводять двобої у спеціальних м'яких рукавицях масою 10 унцій (близько 227 г). Рукавиці – неодмінний атрибут двобоїв хортингу, які є надійною зброєю хортингіста, виконані з натуральної шкіри і високоякісного наповнювача з поліуретану. Такі рукавиці міцно кріпляться на руці за допомогою манжети на «липучці» і створюють максимальний захист для рук спортсмена, запобігаючи можливим професійним травмам.

Верх рукавиці зроблений з натуральної шкіри, наповнювач – сформований пінополіуретан. Рукавиці призначені для тренувань і змагань, можуть мати червоний, синій, чорний колір з білою ударної поверхнею. Вага змагальної рукавиці для важковаговиків також 10 унцій.

Рукавиці тренувальні виготовляються за наступними стандартами: верх зроблений із синтетичної шкіри, Наповнювач може бути різний: з крихти та шарів поліпропілену; очісу; поліуретанових пластин тощо. Манжет – на резинці. Вага може бути: 8, 10, 12, 14, 16 унцій. Верх може бути зроблений із синтетичної шкіри, а долоня із замші. Великі рукавиці з натуральної шкіри можуть виготовлятися з попередньо сформованим вкладишем для тренувань. Рукавиці тренувального зразка повинні добре забезпечувати не лише захист рук їх власника, а й виконувати захисні функції по відношенню до супротивника. Як правило, тренувальні рукавиці важать більше змагальних. Робиться це для того, щоб у ході підготовки до двобоїв спортсмени отримували менше травм. Тому для тренувань слід купувати рукавиці з великою вагою, які спеціально виготовляються для подібних занять.

Що стосується аматорських рукавиць, то вони відрізняються від професійних особливими властивостями пошиття. Великий палець пришивається майже паралельно кисті руки. Адже якщо вдарити сильно, великий палець може вискочити з суглоба або навіть зламатися. Ці рукавиці варто купувати для запобігання наслідків сильного удару, якщо учень відносить себе до любителів-початківців. А ось в професійних рукавицях великий палець пришивається по анатомії кулака. Це забезпечує можливість сильно бити супротивника і не побоюватися, що в процесі двобою – можуть травмуватися пальці і кисть в цілому. Наповнювач рукавиць може бути виготовлений з вати. Варто враховувати, що з часом вата звалюється, утворює грудки. Тому якщо учень вирішив займатися постановкою жорстких ударів руками, варто замовити рукавиці з ватним наповнювачем. Сучасні матеріали здатні пружинити удар. Для виготовлення наповнювача використовується піногума, яка виготовлена за особливими технологіями, що зберігаються кожним виробником в строгому секреті.

Для надійного захисту руки спортсмена використовується пінополіуретановий наповнювач. Рукавиці мають бути зроблені з міцної шкіри.

Велика снарядна рукавиця відрізняється підвищеною жорсткістю зовні. При цьому вони також повинні добре захищати руки. Такими рукавицями слід користуватися для відпрацювання ударів на груші, мішках, і так званих лапах, які нерідко застосовуються тренерами для проведення тренувальних занять.

Деякі сучасні виробники проєктують рукавиці лідируючими спортивними ортопедичними хірургами, щоб гарантувати чудовий захист рук. Традиційні тренувальні рукавиці виготовлюються для максимальної зручності рук. Натуральна шкіра – самий гарний матеріал для виготовлення рукавиці для хортингу.

10. Шингартти (рукавиці з відкритими пальцями)

Шингартти для дорослих. Шингартти виготовляються з відкритими пальцями, служать для проведення професійних двобоїв хортингу за змішаними правилами ММА. Це обумовлене тим, що під час двобоїв крім ударів у спортсменів повинна бути можливість схопити партнера і виконати кидок або больовий прийом. У шингарттах можна виступати на змаганнях з ММА-Хортинг і тренуватися. Вони виготовляються як з натуральної шкіри, так і з комбінації

штучних і натуральних матеріалів. Якісні шингарты для дорослих бувають аматорського і професійного рівня, вони виготовляються з натуральної шкіри, мають область амортизації при ударі рукою 1,5–2 см, відкриті пальці для проведення захватів, шнурки або липучки для кріплення на зап'ясті. Їх так само можна використовувати для боїв без правил.

Шингарты для дітей. Шингарты для спортсменів з хортингу дитячого віку 5–13 років виготовляються з щільного тканинного матеріалу, в середині якого вставляється пом'якшувач. Дитячі шингарты використовуються дітьми на змаганнях, дають можливість пом'якшити удари руками, а також стискати кулаки і робити захвати, проводячи кидки і прийоми боротьби у партері. Ударна поверхня з потовщенням. Манжет на резинці надійно фіксує зап'ясті.

Шингарты для дітей з тканини можуть бути виготовлені окремо під кожний палець, а також місце кріплення може бути зшитим між середнім та безіменним пальцем.

11. Рукавиці для снарядів

Снарядні рукавиці – це спеціальний вид рукавиці хортингу, призначений для роботи на мішку, груші і спортивних лапах. Вони виготовляються з шкіри або із спеціальних штучних матеріалів.

Рукавиці (інша назва – «млинці») відрізняються значно меншою вагою (їх не розділяють за унціями) і розміром, в них значно менше наповнювача, але вони мають підвищену стійкість до зношування. Снарядні рукавиці не призначені для спарингу, тому що занадто травмонебезпечні для суперника. У таких рукавицях повинна бути відмінна вентиляція, тому що велика ударна інтенсивність призводить до швидкого запітніння пальців і кисті. На деяких рукавицях виробники роблять подовжене зап'ястя. Необхідно слідкувати при підборі снарядних рукавиць за тим, щоб у них був хороший захист великого пальця і щоб вони були зроблені з міцної натуральної шкіри. Варіанти виготовлення рукавиць для снарядів (млинців): натуральна шкіра, манжет на «липучці», штучна шкіра, манжет на резинці. Колір може бути абияким: червоний, синій, чорний тощо.

Рукавиці можуть мати вигнуту форму, виконані з об'ємним інжекційним наповнювачем. Такі рукавиці зручні тим, що у них широка манжета (5 см) з застібкою на липучці.

Якщо снарядні рукавиці виконані з натуральної шкіри, то вони служать на порядок більше, ніж аналоги з замінника, тому для того щоб рукавиці були хоча б на кілька років вперед, краще вибрати варіант з натуральної шкіри. Манжет на липучці надійно фіксує зап'ястя, що виключає травми при роботі на лапах і важких мішках. Такі снарядні рукавиці – це прекрасний вибір для тих, хто цінує високу якість своїх тренувань.

Щоб вибрати снарядні рукавиці, необхідно виміряти обхват долоні сантиметровою стрічкою в найбільш широкому місці, виключивши при цьому великий палець руки: обхват долоні, см 17–18, 18–19, 19–22, 23–27. Розміри у яких виготовляються рукавиці для снарядів: S / M / L / XL / XXL.

Рукавиці для снарядів є індивідуальним спорядженням для тренування, їх бажано мати особисто і не передавати, виходячи з правил гігієни тренування.

12. Маски для шолома

Маски для шолома кріпляться на передній стороні шолома перед обличчям. Вона застосовуються під час тренувань з ударної техніки для запобігання ушкоджень органів обличчя спортсменів. Маска підбирається таким чином, щоб повністю захищала обличчя від ударів та гарно і надійно кріпилася на шоломі. Якщо для дитячих тренувань може бути достатньо спеціальної пластикової маски, яка продається у спортивному магазині, то для занять з дорослими необхідно використовувати маску з сталених прутів, покритих шаром стійкої фарби з наповнювачем. Необхідно пам'ятати, що маска може застосовуватися тільки при роботі в стійці переважно при вдосконаленні ударної техніки рук, одягнених в великі рукавиці. Використання маски у тренувальному процесі хортингу при виконанні елементів боротьби – заборонене, для запобігання розколів пластикових масок, попадання пальців рук або ніг між перегородками маски, а також інших небажаних травмувань спортсменів.

13. Гантелі малі, 500 г – 2 кг

Гантелі малі спортивні використовуються у тренувальному процесі хортингу для підготовки спарингової витривалості. У залежності від віку спортсмена та його ваги, а також фізичної підготовки, тренер видає гантелі: 500 г, 1 кг, 2 кг або більше для проведення тренування

з базової техніки рук з метою додаткового обтяження. Дуже часто використовується на тренуваннях вправа «двобій з тінню» – впродовж одного або декількох раундів спортсмени з середньою або великою інтенсивністю наносять основні удари по повітрю. Вправи з гантелями можуть виконуватися як на місці, так і у пересуваннях. Досвідчені тренери мають гантелі виточені самостійно, виготовлені з важких металів (наприклад із заліза або свинцю) різної ваги. Для тренування спортсменів високого класу можуть застосовуватися гантелі 3, 4, 5, 6, 10 кг, у залежності від об'єму аеробного навантаження і специфіки вправи.

14. Обважнювачі на руки, ноги, тулуб (обважнювальні манжети та пояси)

Обважнювачі для рук, ніг, тулуба виготовляються у вигляді манжетів та поясу. Обважнювачі на руки кріпляться стрічками та фіксаторами на зап'ястях рук, на ноги – на гомілковостопний суглоб. Вони виготовляються із тканинної товстої основи, в середині якої розміщені прутки із свинцю. По важкості вони можуть бути як для юнаків, так і для дорослих. Вправи з обважнювачами часто використовуються для тренування з техніки нанесення ударів та виконання блоків, загальнорозвивальних та зміцнювальних вправ. З обважнювальним поясом або з манжетами на ногах можна робити тренувальні пробіжки, тримати гімнастичний кут на шведській стіні, виконувати махові вправи та вправи на зміцнення м'язів тулуба.

15. Електросекундомір

Електросекундомір – необхідний пристрій для кожного тренера. Тренер впродовж заняття слідкує за часом виконання вправ на витривалість, кросовою підготовкою, двобоєм з тінню, навчальними двобоями на час тощо. На секундомірі можна засікати час виконання вправ на швидкість: швидкісний біг 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, легкоатлетичні естафети, виконання кидків та нанесення ударів по мішку на час тощо. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, які можна проводити за секундоміром: лазіння по линві, ходіння на руках, пересування по рукоходу, виконання перекидів у борцівському мосту, піднімання штанги та гирі на кількість разів, різноманітні вправи з партнером з опором тощо.

13.3.4. Обладнання спільного користування для загальнорозвивальних вправ

1. Стінки гімнастичні і сходи (шведські драбини)

Стінки гімнастичні мають певний розмір та розміщуються у зручних місцях спортивного залу. Гімнастична стінка (4–6 прольотів) кріпиться до стіни у вертикальному положенні. На гаках можна вішати гімнастичну драбину, надаючи їй різний кут нахилу, а також навісні перекладини та бруси. На цих снарядах можна виконувати вправи у згинанні-розгинанні рук, в упорах, висах та інші, головним чином для розвитку сили окремих груп м'язів та гнучкості суглобів. За поперечини сходів стінки можна триматися руками, виконуючи спеціальні вправи хортингу, махи ногами тощо.

2. Лава гімнастична

Лави гімнастичні у спортивному залі можуть бути у кількості 4–8 шт. Вони застосовуються для сидіння учасників навчально-тренувального процесу під час проведення методичних вказівок, виховних бесід із спортсменами та інструктажів із правил техніки безпеки при проведенні занять, а також для безпосереднього виконання тренувальних вправ. На ній виконують вправи в упорах, сидячи і лежачи, в рівновазі. Лава застосовується для перестрибувань, координаційних пробіжок тощо. Для забезпечення різноманітності занять тренери можуть розміщувати лави одна біля одної послідовно, впоперек, схрещувати лави, ставити паралельно на різних інтервалах тощо. Необхідно слідкувати за тим, щоб кожна лава мала певну сталість і не шаталася, стоячи на підлозі спортивного залу.

3. Линва підвісна (вертикальна) для лазіння

Линва підвісна для лазіння призначена для розвитку сили м'язів рук, загалом всього поясу верхніх кінцівок, але якщо підтримувати положення на линві захватом ногами, то розвивається почуття загальної координації. Захват линви ногами вдосконалює захватну техніку ногами у партері. Залазити по линві можна до середини, до самого верхнього кріплення, також по

декілька разів не ступаючи на підлогу. Високоєфективна вправа для старших спортсменів – лазіння по линві без допомоги ніг по 2–4 рази вгору та вниз без зупинки на підлозі.

Якщо у спортзалі є 2 підвісні линви, то тренер може проводити естафети: хто швидше залізе та доторкнеться до кріплення чи позначеної мотузки. На линві може бути помічена висота для дітей червоними мотузками: 1,5; 2; 2,5; 3; 3,5; 4; 4,5; 5 м. При виконанні вправ на линві обов'язково вниз підкладати гімнастичні мати, для уникнення спортсменами жорсткого падіння.

4. Кільця гімнастичні

Кільця гімнастичні використовуються головним чином для силових вправ для зміцнення м'язів рук, тулуба, на виконання хрестів руками і на розтяг. Також на кільцях можна виконувати підйоми ніг до кілець та тулуба у перевернуте вертикальне положення. Можна також виконувати виси на двох руках та на одній руці на час. Якщо у спортзалі кільце немає, то подібні вправи можна виконувати на перекладині.

5. Перекладина гімнастична та навісна

Перекладина гімнастична кріпиться в упорі та на розтяжках до підлоги спортивного залу, її висота може регулюватися стопорними болтами. На перекладині можуть виконуватися різноманітні гімнастичні вправи, атлетичні та силові елементи, які розвивають силу рук та міцність хвату, оберти, склепки, силові виходи на руки тощо. Навісна перекладина кріпиться на гаках на гімнастичну драбину. У залежності від того, на яку сходину драбини зачіплюються гаки навісної перекладини, регулюється її висота до підлоги, що зручно для тренування з дітьми. До навісної перекладини діти можуть спокійно доскочити та висіти на час, підтягуватися на кількість разів, піднімати ступні ніг до перекладини на кількість разів, тримати кут ногами, тренуючи м'язи пресу.

6. Бруси паралельні гімнастичні та навісні

Бруси паралельні стаціонарні розміщуються у спортивному залі на відстані від стін, для уникнення зіткнень. Платформа (підстава) брусів має бути знизу застелена гімнастичними матами. Паралельні бруси можуть бути як на одній висоті, так і різновисокі. Висота брусів регулюється стопорними болтами та механізмом. На брусам можна виконувати основні гімнастичні вправи, акробатичні та силові елементи, які сприяють розвитку сили рук та координації тіла у просторі, стійки на плечах, на руках, зіскоки та оберти. Навісні паралельні бруси кріпляться гаками на гімнастичну драбину, застосовуються для тренування дітей та підлітків на малих висотах. Найпоширеніші вправи на навісних брусах є: згинання-розгинання рук в упорі повністю і наполовину прямим та зворотним хватом, виходи наверх силою рук, виси на руках та на одній руці, перехвати руками по черзі, виконання кута ногами в упорі для зміцнення пресу та інші.

7. Верстати атлетичні або настінні блоки з вантажем, вантажні підйомники

Верстати атлетичні або настінні блоки з вантажем, вантажні підйомники є приладдям для вдосконалення фізичних якостей спортсменів. Верстати підбираються залежно від розміру залу та необхідності, а також спрямованості навантажень. Станки для виконання вправ бувають багатофункціональні та на окремі види м'язів. У практиці хортингу зручніше використовувати багатофункціональні стаціонарні верстати, так як вони займають одне місце, а застосовуються для виконання багатьох різних фізичних вправ. Верстати підбирають для навантаження різних груп м'язів рук (згиначі, розгиначі), ніг і тулуба, можуть бути блочні, тобто на тросах, та із прямим обтяженням на рамах верстатів. Варіанти верстатів також можуть бути за принципом підйомника. Вантажний підйомник розміщується на стінах. До стіни прикріплюються стійки з блоками, через які проходять троси. До одного кінця троса прикріплюється вантаж (диски від штанги різної маси), а до іншого прилаштовуються ручки, за які береться спортсмен, який займається і тягне через блоки вантаж вгору.

Вправи для розвитку силової витривалості на верстатах плануються тренером і виконуються спортсменом потоково від снаряду до снаряду. Верстат «геркулес» застосовується комплексно. Це є комбінована споруда, за допомогою якої можна розвивати більшість фізичних якостей: силу, силову витривалість, гнучкість, координацію. Всі верстати

регулюються за навантаженням, і тренер має можливість регулювати навантаження спортсменів як новачків (малі вагові навантаження і інтенсивність підходів), так і досвідчених спортсменів хортингу – збільшувати навантаження до максимальних можливостей. Для пом'якшення лав при виконання вправ можна застосовувати м'які покриття, мати та інше пом'якшувальне знаряддя. Скупченість спортсменів навколо верстата при виконанні вправ заборонена правилами безпеки на заняттях з хортингу.

8. Штанга важкоатлетична пряма розбірна (-30 +260 кг)

Штанга важкоатлетична пряма розбірна використовується переважно дорослими спортсменами для обтяження великими ваговими навантаженнями. Спортивна важкоатлетична штанга може встановлюватися на стійки для виконання присідань та жиму лежачи. Для виконання ривків та поштовхів при опусканні штанги має бути пристосовані амортизаційні блоки у місцях торкання підлоги, які дозволяють прийняти ударне навантаження штанги. При відсутності таких пристосувань, вільно кидати штангу після підйому заборонено. Штангу можна піднімати ногами, спираючись руками на гімнастичну стіну, ходити з нею на плечах, виконувати оберти тулубом зі штангою на плечах. При цьому тренер має слідкувати за тим, щоб закріплюючі кронштейни з боків штанги були справними та надійно фіксували млинці штанги на грифі. До штанги треба мати набір млинців до 260 кг, так як у важких вагових категоріях спортсмени повинні виконувати великі навантаження на ноги та руки, тренувати хвати зап'ясть тощо. Ніяке інше приладдя спортивного залу, навіть верстат, не зможе забезпечити такого специфічного навантаження. Млинці від штанги, які не застосовуються, мають бути складені на спеціальних стійках, та після виконання вправ складатися у безпечному порядку, не заважаючи роботі інших спортсменів.

9. Штанга спеціальна розбірна із зігнутим грифом

Штанга розбірна із зігнутим грифом застосовується на кожному тренуванні. Такі штанги можуть бути у спортивному залі у кількості 2–4 шт., що є зручним засобом для підготовки м'язів рук: двоглавої, триглавої, широких м'язів спини. Зігнутість грифу у місцях хвату руками забезпечує зручність розміщення руки на грифі штанги та надає можливість різноманітності прикладення зусиль. Штанга розбірна із зігнутим грифом має бути із регульованою вагою від 20 до 50 кг.

10. Штанга укорочена нерозбірна (15 кг, 25 кг, 35 кг)

Штанга укорочена нерозбірна є приладдям цільного виготовлення, що дозволяє впевнено виконувати обертальні вправи на великих швидкостях, як тримаючи штангу в руках, так і на плечах. Для різних вікових груп спортсменів повинні підбиратися різні вагові навантаження. Укорочена нерозбірна штанга може мати вагу 15, 25, 35 кг та іншу, залежно від ваги приварених металевих куль до цільного металевого грифу.

11. Гирі: 16, 24, 32 кг

Стандартні гирі виготовляються однопудові (16 кг), півторапудові (24 кг), двопудові (32 кг). Гирі іншої ваги можуть бути приватного виготовлення. Гирі застосовуються у тренуванні спортсменів середніх та старших юнаків та доросліше. Вправи з гирями розвивають силу та швидкісно-силові якості рук і спини, а також плечового поясу та грудні м'язи. З гирями можна виконувати штовхання однією і двома руками, різноманітні підйоми, жонглювання тощо. У нахилі оберти гирями у руках розвивають силу хвату. При підтягуванні гирь у нахилі до себе працюють м'язи рук і спини. На відкритому повітрі гирі широко застосовуються у перекиданнях та жонглюваннях як одним, так і двома спортсменами один з одним. Серед чоловіків старше 18 років зручно проводити залікові змагання із штовхання гирі (16, 24, 32 кг) однією рукою, або двох гирь двома руками стоячи від плечей. Для дорослих спортсменів важкої ваги у клубі з хортингу можуть бути у наявності вироблені саморобні гирі важчі, ніж 32 кг – 40, або навіть: 50–60 кг.

12. Пояс обважнювальний із гаком або карабіном

Пояс обважнювальний виготовляється з щільної шкіри на широкій основі, кріпиться на поясі. Від поясу виходить ремінь із гаком або карабіном для кріплення обтяження. Обтяження може бути у вигляді млинця від штанги (5, 10, 15, 20 кг), гирі, іншого обладнання певної ваги. З використанням поясу можна збільшити навантаження при підтягуванні на перекладині, віджиманнях на паралельних брусах, виконанні висівів на час й інших вправ, виконання яких не заважає спокійному положенню даного поясу з розміщеним на гаку або карабіні.

13. Скакалки

Скакалки призначені суто для стрибкових вправ. Для занять підійдуть прості гімнастичні скакалки підібрані для спортсменів за довжиною. Зі скакалкою стрибкові вправи виконуються як через скакалку, та і біля неї, утримуючи обертальний ритм. Через скакалку стрибки можна виконувати вперед і назад, корегуючи швидкість обертів скакалки руками. Повільний ритм застосовується для розминки, швидкісні стрибки – спеціально-підготовча вправа спортсмена хортингу. Стрибки через скакалку розвивають координацію, спритність і швидкість. Тренер може давати стрибкові завдання зі скакалкою як одному спортсменові, так і декільком, і навіть всій групі одночасно. Стрибкові вправи застосовуються з малого дитячого віку, і до ветеранського. Оздоровчий ефект стрибків через скакалку гарно впливає на становлення дихання як у дітей, так і в дорослих.

14. Гантелі розбірні

Гантелі розбірні складені з рукоятки, млинців та фіксаторних кілець (затискачів), можуть бути дитячими – від 3 до 8 кг, та дорослими – від 4 до 30 кг, з млинцями різної товщини та діаметру. Гантелі регулюються набором млинців та включаються у навчально-тренувальний процес відповідно до завдань навантаження різних груп м'язів. Гантелі розвивають м'язи рук, верхнього плечового поясу, спини та грудей. Тренер для досягнення тренувальної мети навантаження може надавати завдання з важкими гантелями, а для довантаження – з малими і легкими. Розминка проводиться з легкими гантелями, і поступово збільшується вага до основної частини тренування.

Гантелі при підйомі вгору розвивають дельтовидні м'язи, при застосуванні махів та ациклічних вправ – абиякі м'язи, відповідно до завдань. З гантелями проводяться короткі пробіжки на прискорення, статичні вправи на тримання гантелей в руках на одному рівні висоти, прокачка біцепсу – згинання рук, тріцепсу – розгинання із-за голови вгору, бігові вправи на ритм і час тощо.

15. Палиці гімнастичні легкі, обтяжені або дерев'яні

Палиці можуть бути пластикові легкі гімнастичні для тренування з дітьми малого віку, дерев'яні жердини для занять з бойової підготовки довжиною 150 см, та обтяжені палиці із металевого товстого прута для тренування і отримання навантаження. З всіма видами палиць можна робити одні й ті ж вправи, махи палицею, перестрибування через палицю, тримаючи її в руках, ударні рухи вперед, назад, зверху, знизу і збоку, штовхальні рухи, виконувати оберти палиці, тримаючи її в руках тощо. Вправи з палицями тренер може давати як індивідуально одному спортсмену, так і колективно – одночасно всій групі.

16. Мати гімнастичні

Мати гімнастичні мають бути належної товщини, яка дозволяє амортизувати удари при падінні спортсмена на підлогу. Вони використовуються для виконання гімнастичних і акробатичних вправ, обертів вперед, назад, боком, фляків, сальто, інших складнокоординаційних вправ. Гімнастичні мати також використовуються для забезпечення безпеки при виконанні вправ на інших пристроях і верстатах. Із матів облаштовується настил під гімнастичні кільця, паралельні бруси, лінву для лазіння та інше тренувальне обладнання. На матах можна просто виконувати вправи для зміцнення пресу, оберти та прокачування шиї, стійки на ліктях, руках, борцівські мости, забігання, перекиди, відпрацьовувати кидки з партнером. При необхідності можна використовувати настил з двох шарів матів. Складнокоординаційні стрибки необхідно виконувати на додатковому настилі з матів та із додатковою страховкою тренера і старших спортсменів.

17. Лінва для перетягування

Лінва для перетягування застосовується як для двох чоловік, так і для колективного перетягування двома командами. Такі вправи розвивають силу хвату руки, спритність, станову силу, координацію, а також почуття колективізму, відповідальність за свою команду та кількість особистого вкладу, який спортсмен вкладає у загальну перемогу. Така лінва можна використовувати як у критому стаціонарному спортивному залі хортингу, так і на відкритому повітрі. На природі й під час колективних спортивних свят змагання з перетягування лінви може стати центром і розвагою для дитячої спортивної ланки.

18. «Ковадло м'яке» – автомобільна покришка з молотом

«Ковадло м'яке» – автомобільна покришка з молотом розвиває необхідні координаційні і ударні якості, дозволяє спортсменові при виконання вправ розвивати максимальну силу і вкладати її в удар. Це автомобільна покришка великого вантажного автомобіля, по якій спортсмен може вдарили зверху, справа-зверху, зліва-зверху легким молотом (4–5 кг) однією рукою і важким молотом (6–8 кг) двома руками. За допомогою цих вправ розвивають силову витривалість м'язів верхніх кінцівок, спини та живота, сталість бойової стійки. Для старших спортсменів великих вагових категорій молот можна виготовити зі сталюого товстого прута вагою 15–20 кг і довжиною 1,2–1,5 м. Для виконання вправи з молотом на час необхідно мати будівельні рукавиці, для того, щоб у плині виконання вправи не зірвати мозолі на долонях. Ударні підходи на ковадлі можна виконувати як на час, так і на кількість. Якщо ковадло (покришка) має великий діагональний розмір і вагу, то на ньому одночасно може займатися два чоловіка з протилежних сторін.

19. Гума еспандерна, 4 м

Гума еспандерна виготовляється стандартного діаметру, пружності і розміру і реалізується у спортивних магазинах. По довжині еспандерну гуму бажано мати 4 м для прив'язування посередині за сходи́ну гімнастичної драбини. В такому випадку у ко́жну руку береться кі́нець гуми довжиною 2 м – це є відстань від місця кріплення гуми. Вправи з гумою виконуються як на легкому натя́жінні, так і на максимальному. До переліку рекомендованих вправ із гумою можна включити підвороти на кидки: передню підніжку, кидок через спину тощо.

Ударні вправи з обтяженням гумою. Гуму можна кріпити як на руки, так і на ноги, виконуючи ударні рухи. Окрім спеціальних вправ, із гумою можна виконувати й загальнорозвивальні вправи, натя́жіння за спину двох рук, або по одній руці, натя́жіння обох кінців гуми двома руками одночасно, присідання з натягнутою гумою тощо. Вправи з еспандерною гумою сприяють розвитку спеціальної координації та освоєнню необхідних зусиль для виконання кидків і ударів. Властивості розтягнення гуми дають можливість хортингістові відчути протидію опору при виконанні дії, тобто чим сильніше натягується гума – тим сильніше опір протидії.

20. М'яч важкий набивний (1,5–4 кг)

М'ячі важкі набивні можуть бути різної ваги. Вони застосовуються для підготовки спортсменів різних вікових груп: для дітей – легші, для юніорів і дорослих – важчі. Набивний м'яч підбирається по силовій можливості спортсмена і застосовується як для виконання індивідуальних вправ, підкидань, обертів, тримаючи в руках, штовхань, так і для парних занять: кидання один одному знизу, зверху через голову, збоку (лівого, правого), задом через верх, між ногами, поштовхом від грудей тощо. Для того, щоб м'ячі не розбивалися об підлогу, бажано надавати вправи спортсменам, стоячим на хорті або гімнастичних матах, а також старатися ловити снаряди у повітрі не дозволяючи їм занадто багато падати на підлогу. Набивні м'ячі можуть бути як круглі, так і овальної форми.

21. М'яч баскетбольний, волейбольний, футбольний, тенісний

Ігрові м'ячі у спортивному залі хортингу несуть загальнорозвивальну функцію, а також можуть бути використані для виконання спеціальних вправ. Окрім ігор у баскетбол, футбол, волейбол, де спортсмени хортингу отримують навантаження та ігрові навички, м'ячі використовуються для тренування швидкісної реакції, спритності, швидкості тощо. Серед дітей баскетбольний м'яч може нести навантаження середньої кількості при киданнях один одному з різних положень. Футбольний м'яч надає додаткові навички координації ніг при жонглюванні та відпрацюванні ударів. Волейбольний м'яч можна застосовувати для швидкісного кидання по спортсмену для тренування реакції на удар, так як м'яч сам по собі легкий і у разі зіткнення не зможе нанести якої-небудь тілесної шкоди. Тенісний м'яч використовується для кидань та ловіння його на реакцію та швидкість, а також точність захвата рук. Гарна придатність ігрових м'ячів є у тому, що робота з ними не потребує додаткових введень, і з ними можна займатися практично скрізь, як у залі з твердою підлогою, так і у м'якому залі, на вулиці, на асфальті у спортивному взутті, у воді (баскетбольний м'яч), у лісі на галявині, на піску босоніж тощо. Гарний ігровий метод занять з м'ячем надається на тренуваннях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Спеціальні ігри у регбі, футбол і баскетбол з елементами хортингу та застосуванням штовхань, захватів, звальювань і утримань мають своє певне місце у тренуванні серед юніорів і дорослих хортингістів.

22. Ваги (-25–30 кг +130–140 кг)

Ваги спортивного призначення бувають переносні (напільні) та стаціонарні. Ваги у спортивному залі можуть бути механічні, але для більш точного зважування, особливо перед змаганнями вони повинні бути електронними. Ваги слід підбирати спеціально для спортивної діяльності і вони повинні мати широкий діапазон замірювань ваги: від дитячої ваги – 25–30 кг до дорослої ваги найважчої вагової категорії – 130–140 кг. Досвідчені спортсмени впродовж періоду підготовки до змагань постійно контролюють свою робочу вагу, підганяють її до дати проведення змагань. Спортсмени, які ведуть оздоровчий режим тренувань повинні також мати змогу контролювати зміни ваги до, і після навантажень.

23. Еспандери спортивні (пружинні, гумові, кистьові)

Спортивні еспандери за направленістю зусиль бувають на розтягування, на згинання, на скручування. Вони виготовляються з різних матеріалів, що забезпечують опір силової дії, пружини, гуми, механізми та інші пристосування. Набір еспандерів розміщується у спортивному залі у відведеному для них місці і служить для виконання загальнорозвивальних вправ з опором. Спортивні еспандери є засобами індивідуального тренування, робота з ними призначається індивідуально спортсменові для досягнення конкретного тренувального завдання. Еспандери також можуть бути дома у спортсменів для самопідготовки.

24. Верстат для розтяжки

Тренажер для розтяжки використовується індивідуально. Такий верстат є ефективним засобом здобуття розтяжки спортсменами хортингу за рахунок того, що розтягувальна дія проводиться під час повного розслаблення м'язів ніг і тазостегнового суглобу. Спортсмен сідає на платформу, впирає дві опори у колінний суглоб та внутрішню частину стегна, і спеціальним важелем перед собою регулює рівень розведення платформ, на яких лежать розслаблені ноги. Верстат для розтяжки – ідеальний засіб для тих, хто бажає досягти результатів у найкоротший час. Цьому сприяє поєднання надміцної сталеві рами і високої технологічності виробу. Заняття на тренажері дозволяють дуже швидко подолати шлях від умінь новачка до розтяжки середнього спортсмена хортингу. М'які подушки забезпечують комфорт у процесі тренування. Тренажер дозволяє досягати рівня розтяжки у 190°. Після отримання певного розтягувального навантаження, необхідно встати з верстата і розслабити ноги, поприсідати та наносити удари по повітрю та легкі удари по мішку для нормалізування процесів у тазостегновому суглобі.

25. Воріт для зміцнення шиї

Воріт для зміцнення шиї виготовляється самостійно з шкіряного коміру 5–7 см завширшки розміром трохи більше голови, на якому прикріплений ремінь, капроновий шнур або ланцюг, на яких кріпиться гума для опору або вантаж (гиря чи млинці від штанги). Спортсмен одягає на голову (область лоба) воріт, піднімає вантаж вгору і потім повільно опускає вниз. Також воріт одягається з упором у лоб, чіпляється позаду еспандерна гума, і спортсмен іде вперед проти опору гуми. Така ж сама вправа виконується боком (лівим, правим). Лежачому на лаві спортсменові, який виставив голову за кордони лави, вдягають воріт на лоба, вішають на ремінь млинець від штанги 5, 10, 15 кг, помічають час виконання статичної вправи на тримання голови у положенні рівно. Існує ще багато різноманітних вправ для зміцнення шиї із використанням обтяження на вороті. Вправи із застосуванням вороту розвивають передні, задні та бічні м'язи шиї, привчають спортсмена переносити прямі й бічні навантаження на шию й голову.

26. Обручі гімнастичні

Обручі гімнастичні використовуються для виконання загальнорозвивальних вправ на пластичність, гнучкість, координацію при виконанні обертів обруча навколо тулуба, рук, ніг, шиї. Для занять з дітьми молодшого віку обручі також використовуються в ігрових тренуваннях при виконанні катань обруча по підлозі, стрибків через обруч, улученні в обруч м'ячем, виконанні простих обертів навколо тулуба тощо. Обручі гарно використовуються на заняттях із спортсменками жіночої статі абиякого віку, як дівчаток, так і жінок ветеранського віку і літніх жінок.

27. Килими-доріжки гімнастичні, килими туристичні поліуретанові

Килими любого виду застосовуються у тренувальному процесі у якості засобів підстилань. Доріжки можуть підстилатися під верстати і обладнання. Туристичні килими застосовуються індивідуально спортсменом для підстилання при виконанні вправ на підлозі. Поліуретанові килими мають легку вагу, швидко розкручуються або розкладаються, вироблені по розміру людського тіла, мають гарний амортизаційний ефект і вологостійкість, чим обґрунтовується їхня зручність і часте застосування на загальнорозвивальних тренувальних заняттях. На таких килимах можна качати прес у різних положеннях: піднімати тулуб у положення сидячи і опускати; піднімати ноги угору, лежачи на спині тощо.

28. «Козел» гімнастичний з амортизаційною платформою

«Козел» гімнастичний з амортизаційною платформою застосовується для перестрибування через нього та тим самим вдосконалення координаційних навичок, стрибучості, спритності. Також стрибки через нього розвивають швидкість і сміливість. Для виконання вправи з дітьми необхідно заздалегідь проводити ретельну розминку кінцівок, встановлювати його в максимально низьке положення, обкладати «Козел» гімнастичними матами і забезпечувати страховку біля нього.

29. Мати амортизаційні для стін та колон

Мати амортизаційні для стін та колон у спортивному залі розміщуються для захисту спортсменів від ударів об стіни і колони. Вони виготовляються з поролону вторинного спінювання товщиною від 2 до 5 см, обклеєного тканиною ПВХ. Прикріплюються до стін і колон за допомогою спеціального клею або прикручуються на болтах з м'якими шляпами. Якщо зал спеціалізований для занять хортингом, то є можливість обладнати його з усіх сторін такими матами, але у залі загального спортивного використання, наприклад, у навчальному закладі, такі мати можуть бути переносними і встановлюватися на час проведення тренування з хортингу, але всі небезпечні кути приміщення повинні бути захищені для уникнення від зіткнення.

Розділ 14

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

14.1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з українського національного виду спорту хортинг у дошкільному навчальному закладі

Анотація. У статті представлений теоретичний аналіз досліджень проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи за методикою українського національного виду спорту хортинг у системі дошкільних навчальних закладів. Висвітлені різні моделі побудування занять з дітьми, а також концепції і підходи до класифікації фізичних вправ та оздоровчого дитячого хортингу.

Ключові слова: хортинг, методика, здібності, оздоровлення дітей, здоровий спосіб життя, рухова активність, ефективна форма, самостійні заняття, здоров'я, розвиток організму.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ исследований проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы по методике украинского национального вида спорта хортинг в системе дошкольных учебных заведений. Освещены разные модели построения занятий с детьми, а также концепции и подходы к классификации физических упражнений и оздоровительному детскому хортингу.

Ключевые слова: хортинг, методика, способности, оздоровление детей, здоровый образ жизни, двигательная активность, эффективная форма, самостоятельные занятия, здоровье, развитие организма.

Annotation. In the article the theoretical analysis of researches of problem of organizing sports and recreation activities by the method of the Ukrainian national sport horting in preschool education. Highlight different models of construction activities with children, as well as the concepts and approaches to the classification of physical exercise and children's health horting.

Key words: horting, methodology, capabilities, improvement of children, need of physical exercise, physical activity, effective form, independent training, health, development of organism.

Фізкультурні заняття – основна форма організованого систематичного навчання фізичним вправам у дошкільному навчальному закладі. Додаткове фізичне виховання із спеціальним направленням несе в собі фізкультурно-оздоровча робота дитячого гуртка хортингу.

В ході навчання фізичним вправам спеціального розділу хортингу важливо давати дітям знання про техніку виконання рухів, щоб формування рухових умінь і навичок здійснювалося не тільки через велику кількість повторень, а впливало на швидкість засвоєння рухів через реалізацію принципу усвідомленості в навчанні. Тим самим ставиться питання не тільки про формування рухових навичок, але і про прилучення дошкільників до фізичної культури суспільства загалом. У зв'язку з цим дані заняття мають назву фізкультурних, що передбачають передачу дошкільникам суспільно-історичного досвіду, культури виконання рухів, виробленої людством, специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців.

Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових вмінь і навичок, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні заняття у гуртках хортингу одночасно з усіма дітьми певної групи дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних з оволодінням руховими діями початкової базової техніки хортингу і їх використанням. Без узагальнення неможливе перенесення правильного виконання руху в інші ситуації.

Спеціально організовані заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг у дошкільному навчальному закладі з усією групою забезпечують проходження та

освоєння програмного матеріалу в певній послідовності та дозволяють у міру необхідності, повторювати і закріплювати рухові дії. Навчання проводиться систематично. Заняття будуються за певним планом і тому дозволяють дозувати фізіологічне навантаження, поступово і обережно збільшуючи його, що сприяє підвищенню витривалості організму. Підготовка організму до виконання складних рухів дозволяє попередити травматизм при їх виконанні.

Діти привчаються слухати вказівки керівника гуртка – інструктора з хортингу, виконувати рухи одночасно всією групою (колективне виконання елементів базової техніки хортингу), організовуючись різними способами, що формує в них активність, виховує свідоме ставлення до впроваджуваних вправ, вміння вислуховувати до кінця і діяти у відповідності із заданим планом або творчо виконувати запропоновані завдання.

З самого початку в розробці схеми побудови гурткового заняття з хортингу були виділені істотні відмінності в розташуванні матеріалу на заняттях з використанням фізичних вправ у порівнянні із заняттями по інших областях знань. Наприклад, якщо на заняттях з розвитку мовлення та інших уроках та заняттях, найскладніший матеріал для засвоєння пропонується в самому початку, поки увага дитини, її зосередженість знаходяться на високому рівні, то на заняттях з хортингу найскладніші рухи включаються ближче до середини, коли розігріті різні м'язові групи, поступово підведені до збільшення фізіологічного навантаження серцево-судинна і дихальна системи, тобто основним принципом надання фізичних вправ на заняттях з хортингу є облік працездатності дитячого організму, попередження травматизму.

На заняттях пропонується виділити три частини: вступну, основну, заключну. У методичних розробках для вихователів і в практиці роботи дитячого садка також утвердилася ця трьохчастинна структура. У вступній частині необхідно зацікавити дітей, зосередити їх увагу та надати первісне навантаження. В основну частину включаються загальнорозвивальні вправи (для того щоб розігріти різні м'язові групи), основні рухи базової техніки хортингу та рухливі ігри. Заключна частина переслідує зниження фізіологічного навантаження для переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішує свої завдання. Так, загальнорозвивальні вправи повинні підбиратися для всіх м'язових груп, щоб забезпечити їх пропорційний розвиток і розігріти, підготувати організм для виконання більш складних основних рухів, але при цьому враховується поєднання загальнорозвивальних вправ і основних рухів.

За досвідом роботи керівника гуртка хортингу зміни в структурі заняття можуть бути, і це пов'язане з тим, що готувати дітей – до засвоєння техніки виконання основних рухів можна не тільки через загальнорозвивальні вправи. Оживити м'язові відчуття, необхідні для оволодіння новими дитячими технічними рухами хортингу, можна і через вправи, включені до вступної частини заняття. Так, для навчання правильному ударному руху ногою вперед і виносу коліна ударної ноги можна використовувати вправу «Вдар коліном в долоньку», або стрибки на одній нозі, а коліно другої ноги підняте тощо.

Виділення підготовчої частини, що включає загальнорозвивальні вправи, пов'язане з тим, що відповідний підбір цієї групи вправ може забезпечити більш успішне виконання основних рухів техніки хортингу, тобто виконувати підвідну функцію при навчанні. Так, при навчанні дітей молодшого дошкільного віку м'якому приземленню на напівзігнуті ноги в стрибках доцільно в комплекс загальнорозвивальних вправ включати «пружинки», що поживляють м'язові відчуття, що складають основу м'якого приземлення, або для засвоєння техніки підлізання в загальнорозвивальні вправи включати вигинання і прогинання в спині. Безсумнівно, що підвідна функція загальнорозвивальних вправ надасть позитивний вплив на оволодіння правильним виконанням основних рухів хортингу.

Таким чином, цілеспрямований підбір вправ для засвоєння складних технічних елементів може здійснюватися в будь-якій частині заняття до виконання провідного технічного руху.

Також загальнорозвивальні вправи можуть виконувати функцію підвідних вправ за умови їх правильного виконання. Якщо взяти дітей старшого дошкільного віку 6 (7) років, то вони більшість вивчених загальнорозвивальних вправ можуть виконати з ходу. Дошкільнята ж раннього віку повинні спочатку засвоїти точність структури самих загальнорозвивальних вправ, перш ніж вони зможуть виконувати роль підвідних вправ. А у зв'язку з тим, що через загальнорозвивальні вправи дитина засвоює такі якості руху, то виводити їх з основної частини недоцільно, вони самі нерідко виступають як основа для засвоєння матеріалу заняття.

У вступній, як і в інших частинах заняття, вирішуються насамперед освітні завдання:

- розучування стройових вправ, шикування, перешикування, поворотів тощо;
- освоєння різних способів базових пересувань у хортингу, ходьби і бігу;
- закріплення виконання простих засвоєних рухів (стрибків з просуванням вперед на одній і двох ногах, повторення блокувальних рухів руками у верхній, середній та нижній рівень з техніки хортингу);
- використання підвідних вправ для успішного оволодіння складними рухами, включеними в заняття;
- розвиток швидкості реакції і активізація уваги дітей;
- розвиток динамічного орієнтування в просторі;
- залучення різних органів і систем у постійно збільшуване фізіологічне навантаження;
- розминка ступні і попередження плоскостопості.

В основній частині за допомогою загальнорозвивальних вправ вирішуються вже інші завдання:

- педагог має забезпечити формування правильної постави;
- сприяти підготовці організму дитини до навантаження, для цього за допомогою певних вправ розігріти різні частини тіла, що попередить травматизм і забезпечить найкращий результат у виконанні руху;
- застосовувати та підбирати вправи для створення умов успішного оволодіння рухів, які розучуються.

Основні рухи включаються для початкового розучування, закріплення, вдосконалення та забезпечення достатнього фізіологічного навантаження, а також для розвитку певних фізичних якостей.

У заключній частині передбачається перехід від інтенсивної діяльності до спокійної, зниження фізіологічного навантаження, з тим, щоб протягом 2–4 хв після заняття пульс дитини прийшов в початковий стан. Це досягається включенням малорухомих ігор і ходьби у різному темпі.

Тривалість занять гуртка хортингу:

- у молодшій групі – ранній вік (від 2 до 3 років) складає від 20 до 30 хв – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у середній групі – молодший дошкільний вік (від 3 до 4 років) складає 30 хв – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у старшій групі – молодший дошкільний вік (від 4 до 5 років) складає від 30 до 45 хв – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у підготовчій групі – старший дошкільний вік (від 5-ти до 6-ти (7-ми) років) складає по 45 хв – 3 рази на тиждень (108 занять на рік).

Типи гурткових занять з хортингу характеризуються великою різноманітністю. Можна виділити заняття за змістом: спеціальне дитяче заняття – «дискотека хортингу», гімнастика і рухливі ігри, навчання спортивним вправам і елементам хортингу, навчання елементам спортивних ігор, розвиток орієнтування, заняття-походи (елементарний туризм).

Гурткові заняття розрізняються за використанням методів роботи. Велике місце в дитячих садах займають заняття змішаного типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення і вдосконалення інших), застосовуються ігровий і сюжетний типи занять. Гурткові заняття з хортингу можуть також передбачати тільки закріплення і вдосконалення базових рухів техніки. Використовується і контрольний тип, коли керівник гуртка визначає рівень засвоєння матеріалу за квартал, півріччя, рік. При цьому структура гурткових занять не змінюється, вони відрізняються завданнями змісту, підбором вправ і формою проведення.

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується за допомогою різних способів організації дітей. Ці способи при виконанні рухів впливають на кількість повторень базової техніки хортингу за відведений час, забезпечують управління керівником гуртка процесом засвоєння матеріалу, створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху і дозволяють дітям вчитися не тільки у педагога, який викладає, але й у своїх однолітків.

На гурткових заняттях використовується фронтальний спосіб організації навчання, при якому всі діти виконують одночасно однаковий рух. Цей спосіб дозволяє за виділений

педагогом час забезпечити достатньо високу повторюваність, що сприяє швидкому утворенню тимчасових зв'язків, досягненню високої активності кожної дитини і достатнього фізичного навантаження при виконанні будь-якого руху. Але при цьому педагог не може утримати в полі зору всіх дітей, перемикаючись на навчання одних, він не бачить дії інших. Тому при багаторазовому повторенні техніки хортингу може закладатися його помилкове виконання дитиною, і в подальшому доведеться вносити в нього корективи.

Дитина не має можливості спостерігати за діями інших дітей, які займаються. Цей спосіб цілком підходить для формування початкового уявлення про новий рух, для оволодіння початковими діями з яким-небудь новим знаряддям (м'ячем, обручем, мішечком тощо), коли створюється орієнтування у виконанні.

Доцільно фронтально виконувати рухи не тільки на етапі початкового розучування, але і на етапі закріплення і вдосконалення. Слід враховувати, що фронтальний спосіб застосовується тільки до рухів, які не вимагають підстрахування від травматизму, і використовуються у всіх частинах гурткового заняття.

Для виконання фізичних рухів діти можуть бути розділені на групи, тобто використовується груповий спосіб організації дітей. При цьому кожна група, як правило, вправляється у здійсненні певних технічних дій, тому кількість дітей біля одного снаряда значно зменшується. Через деякий час підгрупи міняються місцями, і це дозволяє переходити до дій на різних снарядах, що підвищує інтерес дітей до заняття. При такому способі створюється можливість для поглибленого розучування руху однією підгрупою, а інші підгрупи в цей час виконують освоєні рухи для їх закріплення чи в ускладнених умовах.

Перевагами цього способу є створення сприятливих умов для детального засвоєння:

- невелика чисельність дітей дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для успішного оволодіння вправою, дитина має можливість чути вказівки керівника гуртка, призначені до нього і до інших дітей;

- невеличка перерва між повтореннями, з одного боку – достатня для відновлення сил, а з іншого боку – успішно утворюються тимчасові зв'язки і з'являються умови для спостереження за виконанням вправи іншими дітьми.

Знайомі фізичні вправи діти виконують без прямого керівництва педагога, що розвиває в них самостійність у використанні розученого руху, самоконтроль і самооцінку. Даний рух включається в руховий досвід дитини. Груповий спосіб створює сприятливі умови для розучування складових елементів руху. Однак якщо на занятті розучується новий рух або спосіб його виконання, то для закріплення не може бути взятий рух, що вимагає підстраховки. Цілеспрямований підбір вправ для засвоєння складних рухів може здійснюватися в будь-якій частині заняття до виконання провідного руху.

Таким чином, гурткові заняття сприяють переданню дошкільнятам суспільно-історичного досвіду та культури виконання рухів. Груповий спосіб виконання фізичних вправ успішно вирішує завдання закріплення та вдосконалення рухів.

14.1.1. Оздоровчий хортинг як впливовий засіб і метод фізичного виховання дитини

Оздоровчий хортинг – розділ навчання українського національного виду спорту, виділений у систему спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини. Він передбачає оздоровлення і всебічну фізичну підготовленість дитини до різноманітної діяльності, формування фізичної досконалості.

Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам красу, граціозність, точність. Він забезпечує розвиток психофізичних якостей дитини, таких як: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість; формує волю, характер, дисциплінованість; розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням дитячого оздоровчого хортингу є формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вміння володіти ним.

Починаючи з дитинства, оздоровчий хортинг може застосовуватися у всіх вікових групах дошкільного віку. Сам по собі він є важливим специфічним методом фізичного виховання дитини.

Оздоровчий хортинг має в своєму розпорядженні істотні засоби для вирішення виховних та оздоровчих завдань, точності виконання рухів, вдосконалення техніки їх виконання.

Регламентований порядок занять, та організація навчання забезпечують усвідомлене і самостійне виконання рухів, розвиток творчості, виховання організованості. Оздоровчий хортинг підвищує емоційність занять, виховує естетичний смак, ритмічність і виразність рухів. Його вплив на організм і особистість дитини під час гурткових занять у дошкільному навчальному закладі може посилюватися під впливом музики.

Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ хортингу грає навчання, в процесі якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Здійсненню цього завдання сприяє розподіл навчальних завдань, застосування аналізу і синтезу рухів, вивчення різноманітних фізичних вправ і творче їх використання.

Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартовування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів і їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

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

Основні технічні елементи хортингу мають великі можливості для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Вони можуть бути реалізовані за рахунок багатоструктурних вправ і багатофункціональності кожної з них. Це відкриває перед педагогом невичерпні можливості творчого підходу до підготовки дітей, збагачення тих, хто займається системою спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчого хортингу.

Такими знаннями в області хортингу можуть бути відомості про нього як про спортивно-педагогічну дисципліну:

- про його зміст, соціальну значущість, мету, техніку виконання вправ та принципів, що лежать в його основі;
- про можливість використання вправ в оздоровчих, освітніх і виховних цілях;
- про оздоровчий вплив на окремі органи і системи організму з метою підвищення їх функціональних можливостей, розвитку рухових і психічних здібностей до обраного виду навчальної, спортивної діяльності, збагачення учнів різнобічним досвідом, навчання прикладним вправам та вивчення глибокої філософії українського хортингу.

Основні технічні елементи хортингу у поєднанні зі словом педагога є надто ефективним комплексним засобом і методом виховання у дітей дошкільного віку особистісних властивостей: сумлінного, глибоко усвідомленого і активного ставлення до занять національним видом спорту хортинг, до навчання, початкової трудової діяльності, виховання в дітях любові до праці.

Широкі можливості використання технічних елементів хортингу з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості зробили його самостійним засобом і методом фізичного виховання всіх вікових категорій дітей. Тому з недавнього часу в Україні включається хортинг в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку, учнів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а також осіб середнього і літнього віку. Систематичні заняття сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності на довгі роки.

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

Зміст основних технічних елементів хортингу складають основні рухи, загальнорозвивальні і стройові вправи, базова техніка хортингу. Основні рухи – це життєво необхідні для дитини рухи, якими вона користується в процесі свого буття: повзання, лазіння, кидання, метання, ходьба, біг, стрибки. Формування основних рухів – одна з найважливіших проблем теорії і практики загальної фізичної культури. Їх вивчення невіддільне від всієї проблематики

розвитку довільних рухів у онтогенезі людини. Супроводжуючи дитину з раннього дитинства, основні рухи хортингу природні і сприяють оздоровленню організму дитини, а також всебічному вдосконаленню її особистості. Методологічна основа наукового вивчення основних рухів базової техніки хортингу закладені у фундаментальних педагогічних та фізіологічних дослідженнях, проведених засновниками хортингу, а також їхніми учнями та послідовниками. Вони поклали початок обґрунтуванню закономірностей у розвитку моторики дитини, виявленню ролі довільних рухів хортингу у психічній регуляції поведінки людини. У їх дослідженнях показана рефлексорна природа рухових актів елементів хортингу, розкриті їх своєрідність і багатоплановість, визначена інтегруюча роль мозку в управлінні руховими діями, підкреслена роль усвідомленості і розвитку рухових функцій з точки зору фізіологічного механізму побудови рухів. Особлива увага в цьому процесі приділяється координаційним здібностям дитини в оволодінні руховими вміннями і навичками, а також психологічним основам управління рухами, в яких пріоритетна роль відводиться слову педагога. У даних дослідженнях сформульовано важливий висновок про те, що фізичний ріст і нервово-психічний розвиток дитини взаємозумовлені і направляються поведінкою, яке переважно складається з різноманіття рухових актів. У розумінні суті основних рухів техніки хортингу, їх значення, закономірностей розвитку важлива роль належить положенням про психофізичну єдність людської природи.

Розглядаючи цілісний руховий акт як сенсомоторну єдність, слід підкреслити, що розвиток основних рухів слід проводити не заради придбання рухових навичок, а для формування вміння використовувати їх у повсякденній практичній діяльності, роблячи при цьому найменші фізичні та нервово-психічні витрати.

Вправи хортингу можуть бути:

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

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

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

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

- свідомо керувати своїми рухами;

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

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

- навичкам точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів;

- творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Рішення поставлених завдань можливе лише завдяки вправам в основних базових рухах хортингу в умовах рухової активності самої дитини, а також у процесі організованого навчання.

Розглядаючи роль базових рухів хортингу у загальному розвитку дитини-дошкільника, ми бачимо що дитина у ранньому віці є рухливою, а на чийсь розсуд занадто рухливою, і це можна вважати не недоліком, а обдаруванням, і означає, що вона швидше пристосовується до життєвих умов буття, бо саме через найпростіші рухові навички дитина пізнає і своє тіло, і предмети, які її оточують, таким практичним засобом доторкання та пересування пізнає світ навколо себе. При цьому формується самосвідомість, яка дозволяє дитині краще зрозуміти свій організм, відчуті виконувати рухові дії, повніше реалізувати наміри рухової поведінки в різних видах дитячої діяльності за допомогою адекватно вибраних засобів.

Кожен руховий акт супроводжується відчуттями, які уточнюють уявлення дитини про його виконання. У той же час вони сприяють точному сприйняттю та усвідомленому відтворенню рухових дій у ході рухової активності дитини.

Встановлено, що формування комплексної чутливості організму дітей (кінестетичних відчуттів) відбувається в результаті спрямованої рухової діяльності дитини. Воно включає в себе сприйняття рухів, шкірно-м'язову чутливість, роботу дистантних аналізаторів (зору, слуху). Маючи двояку спрямованість, кінестетичні відчуття, з одного боку, самі розвиваються в процесі основних рухів, а з іншого боку більш високий рівень розвитку таких відчуттів дозволяє удосконалювати якість рухів за рахунок диференційованого контролю за ходом його виконання і виробляти корекцію за підсумками аналізу інформації, що надходить.

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

Вказуючи на важливість естетичного розвитку дитини і під час занять хортингом у основних рухах, слід зазначити, що прагнення до краси тіла, краси рухів, краси і виразності в прояві почуттів в ході виконання рухів повинне бути природним і постійним, складати сутність будь-якої рухової активності.

У процесі виконання руху активізується розумова діяльність як необхідна умова опанування саморегуляцією руху. Аналізуючи і зіставляючи результати рухів, дитина, спочатку під керівництвом керівника гуртка хортингу, а потім і самостійно, здатна робити найпростіші узагальнення, виділяти найбільш ефективні способи виконання елементів техніки хортингу, усвідомлено їх застосовувати з урахуванням конкретних умов. При правильній організації навчання руху старші дошкільники здатні оцінювати як свої власні досягнення, так і досягнення своїх однолітків. В основних рухах розвиваються і вольові зусилля.

Під впливом вправ в основних рухах удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але і змінюється характер дитини. Вільні, розкуті рухи породжують свободу особистості, виховують сміливість і рішучість, розкутість і активність поведінки, доброзичливі відносини з однолітками. Правильно організовані основні елементи навчання хортингу зміцнюють як тіло, так і душу дитини, навчають володіти власною поведінкою, емоціями, почуттями, що є одним з вищих проявів волі у дитячому віці.

Розвиток довільних рухів техніки хортингу у дітей дошкільного віку має нести виховну спрямованість з урахуванням закономірностей формування найважливіших якостей особистості та позитивних рис характеру. Відзначається, що діти значно швидше і краще опановують руховим умінням, якщо попутно впливати на розвиток у них спритності, сміливості, активності, якщо виховати в дітях наполегливість, самостійність, інші вольові якості, більш стійку увагу, впевненість у своїх силах.

Основні елементи техніки хортингу вимагають розуміння дитиною сутності виконуваних рухових дій, уміння виконувати їх правильно і усвідомлено.

Елементи техніки хортингу:

- підвищують функціональні можливості дитячого організму;
- розвивають пізнавальні, вольові, естетичні, моральні якості особистості дитини;
- сприяють пізнанню власного тіла;
- забезпечують орієнтування в просторі та в часі, здійснення цілеспрямованої діяльності відповідно до навколишніх умов.

Виконання основних елементів техніки хортингу гармонізує відносини з навколишнім світом, є сходинкою в пізнанні і формуванні рухової культури.

Гурткова робота з хортингу у розділі фізичного виховання є суттєвим аспектом дошкільного виховання в цілому. Завдання гурткової роботи з хортингу у дошкільному навчальному закладі вирішуються в єдності з загальним виховним процесом і сприяють всебічному вихованню дитини, спрямованому на фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток, психофізичну готовність до праці та майбутнього навчання в школі.

Гурткові заняття з хортингу сприяють передачі дошкільнятам суспільно-історичного досвіду та культури виконання рухів. Груповий спосіб виконання фізичних вправ та базової техніки хортингу успішно вирішує завдання закріплення та вдосконалення рухів.

Хортинг і його методи сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості дитини і допомагають успішніше вирішувати завдання фізичного виховання. Дитячі оздоровчі вправи техніки хортингу у поєднанні зі словом керівника гуртка є ефективним комплексним засобом виховання дисциплінованості і методом підготовки дошкільників до занять у школі.

14.1.2. Загальні засади програми навчання з хортингу для дошкільних навчальних закладів

Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти, затвердженої Указом Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002 визначено, що освіта в Україні має гуманістичний характер і ґрунтується на культурно-історичних цінностях українського народу, його традиціях і духовності, а пріоритетними напрямками державної політики щодо розвитку освіти є:

- особистісна орієнтація освіти;

– постійне підвищення якості освіти, оновлення її змісту та форм організації навчально-виховного процесу;

– пропаганда здорового способу життя;

– підтримка дітей та молоді з особливостями психічного і фізичного розвитку.

Фізичне виховання як невід’ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. В системі освіти держава забезпечує розвиток масового спорту як важливої складової виховання молоді.

Це питання стосується дошкільної освіти. Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вимоги до рівня розвиненості, вихованості, навченості дітей дошкільного віку визначаються Базовим компонентом дошкільної освіти України (державним освітнім стандартом) і реалізуються Державною базовою програмою як основною та додатковими, рекомендованими або схваленими Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України в установленому порядку.

У зв’язку з прийняттям Закону України «Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти щодо організації навчально-виховного процесу» від 06.07.2010 № 2442-VI, розробленням Державної цільової програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року, постала проблема надання обов’язкової дошкільної освіти всім дітям та забезпечення їх фізичного розвитку та оздоровлення. У Концепції державної цільової програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 1721-р, зазначається, що «основними завданнями дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дитини, виховання любові до Батьківщини, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, свідомого ставлення до себе, оточення та навколишнього природного середовища, формування особистості дитини, розвиток її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду». Для розв’язання даних питань передбачається запровадження різних форм охоплення дітей дошкільною освітою, зокрема, через організацію груп повного або короткотривалого перебування у дошкільних навчальних закладах різних типів, форм власності, з різним режимом роботи, в тому числі сезонних, а також груп підготовки до школи при загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладах, соціально-педагогічного патронату тощо.

Частину реалізації оздоровчих та виховних завдань, які стоять перед дошкільними навчальними закладами у певній мірі може взяти на себе український національний вид спорту хортинг.

Доступність занять даним виду спорту для дитячих вікових груп дошкільного навчального закладу ґрунтується на простих загальнорозвивальних вправах.

Ефективність – в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову систему організму дитини.

Емоційність досягається не тільки ігровим методом, музичним супроводом та цікавими для дітей початковими елементами хортингу, що входять до програми навчання з хортингу, а й образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дошкільнят, схильних до наслідування, копіювання дій людини і тварин.

У зв’язку з цим актуальною стає проблема розробки програми з використанням нетрадиційних різноманітних форм, засобів і методів фізичного, розумового, естетичного та музичного виховання дітей.

Виховання дітей фізично здоровими, міцними, загартованими та формування у дитячому середовищі високих морально-етичних якостей, здорового способу життя, почуття патріотизму, шанобливого ставлення до батьків, свідомого ставлення до питань особистої та громадської безпеки, досягнення високих спортивних результатів – головне завдання українського національного виду спорту хортинг.

Дана програма сприятиме зміцненню здоров’я та морально-етичному вихованню дітей – вихованців дошкільних навчальних закладів в Україні.

У відповідності до чинного законодавства України, права дитини у сфері дошкільної освіти визначені Конституцією України, Законом України «Про освіту», Законом України «Про дошкільну освіту» (із змінами, внесеними згідно із Законом № 2905-III від 20.12.2001) та іншими нормативно-правовими актами та міжнародними договорами України, в яких

відображені мета і завдання, необхідні дії суспільства і держави щодо задоволення прав дитини. Згідно таких актів держава піклується про збереження та зміцнення здоров'я, психологічний і фізичний розвиток дітей. Зміст дошкільної освіти визначається Базовим компонентом дошкільної освіти, який передбачає формування основ соціальної адаптації та життєвої компетентності дитини, виховання елементів природодогляду, розвиток позитивного емоційно-ціннісного ставлення до довкілля, утвердження ставлення до практичної та духовної діяльності людини, розвиток потреби в реалізації власних творчих здібностей та фізичний розвиток дитини. Базовий компонент дошкільної освіти – це державний стандарт, що містить норми і положення, які визначають державні вимоги до рівня розвиненості та вихованості дитини дошкільного віку, а також умови, за яких вони можуть бути досягнуті (стаття 22 Закону України «Про дошкільну освіту»). Додаткові освітні послуги, які не визначені Базовим компонентом дошкільної освіти, вводяться лише за згодою батьків дитини або осіб, які їх замінюють, за рахунок коштів батьків або осіб, які їх замінюють, фізичних та юридичних осіб на основі угоди між батьками або особами, які їх замінюють, та дошкільним навчальним закладом у межах гранично допустимого навантаження дитини.

Відповідно до статті 11 Закону України «Про дошкільну освіту», дошкільний навчальний заклад – навчальний заклад, що забезпечує реалізацію права дитини на здобуття дошкільної освіти, її фізичний, розумовий і духовний розвиток, соціальну адаптацію та готовність продовжувати освіту. Дитина може здобувати дошкільну освіту за бажанням батьків або осіб, які їх замінюють: у дошкільних навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форми власності; у сім'ї; за допомогою фізичних осіб з високими моральними якостями, які мають відповідну вищу педагогічну освіту, ліцензію на право надання освітніх послуг у сфері дошкільної освіти та фізичний стан здоров'я яких дозволяє виконувати обов'язки педагога.

Зважаючи на те, що дошкільний вік є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення особистості дитини, робота оздоровчого гуртка українського національного виду спорту хортинг у дошкільному навчальному закладі направлена на вирішення саме цих питань, а його навчальна програма приведена у відповідність до освітнього законодавства України.

Спираючись на поставлені завдання, навчальна програма гурткової роботи з хортингу для дітей 3–6 років дошкільних навчальних закладів забезпечує цілісний оздоровчий та виховний процес, спрямований на:

- забезпечення різнобічного розвитку дитини дошкільного віку відповідно до її задатків, нахилів, здібностей, індивідуальних, психічних та фізичних особливостей, культурних потреб;
- формування у дитини дошкільного віку моральних норм, набуття нею життєвого соціального досвіду;
- формування у дітей гігієнічних навичок та основ здорового способу життя, норм безпечної поведінки;
- сприяння збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному і фізичному розвитку дітей.

Навчально-виховний процес гурткової роботи з хортингу спрямований на реалізацію основних завдань, визначених Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі».

Мета навчальної програми.

Основною метою впровадження програми з хортингу в дошкільному навчальному закладі є: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних оздоровчих та підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, відповідно до вимог етикету хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни, підготовка та виступ на дитячих виховних заходах дошкільного навчального закладу перед батьками та вихователями.

Напрямок діяльності програми – фізкультурно-оздоровчий.

Основні завдання програми:

- оволодіння дітьми початковими базовими знаннями, вміннями, елементами техніки, тактики та навичками хортингу;

- підготовка дітей до виступів на дитячих виховних заходах дошкільного навчального закладу перед батьками та вихователями;
- орієнтація дітей на позитивні приклади здорового способу життя;
- загартування дітей;
- фізична, моральна та психологічна підготовка дітей для вступу до загальноосвітнього навчального закладу.

Програмні матеріали з фізичного виховання для дітей третього та четвертого року життя базуються на основі вимог Базової програми «Я у Світі» – третьої складової комплексу нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов'язаних з модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань, яка є першою державною програмою нового типу, в якій відображено вимоги до оновленого змісту освіти дитини від народження до шести (семи) років життя, зокрема до його інваріантної частини, у якій уніфіковані вимоги до розвиненості, вихованості й навченості дитини раннього та дошкільного віку, і яка затверджена Міністерством освіти і науки України.

Програма з фізичного виховання для дітей п'ятого та шостого року життя ґрунтується на положеннях загальнодержавної виховної програми розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт», яка відображає запити практиків та, з урахуванням кращих на даний період теоретичних і методичних рекомендацій, пропонує орієнтири змістового наповнення освітньої роботи з дітьми, націлює педагогів і батьків на особистісний розвиток дітей за основними напрямками та робить окремий акцент на ігровій діяльності – провідному виді діяльності для всього дошкільного дитинства, незамінному засобі розвитку дітей.

Терміни реалізації навчальної програми, тижневе навантаження

Програма гуртка з хортингу розрахована на 4 роки навчання:

- для дітей раннього віку третього року життя (від 2 до 3 років);
- для дітей молодшого дошкільного віку четвертого та п'ятого року життя (від 3 до 4 років, від 4 до 5 років);
- для дітей старшого дошкільного віку шостого та сьомого року життя (від 5 до 6 років, від 6 до 7 років) хлопчиків та дівчинок – вихованців дошкільного навчального закладу, що охоплює вікові групи дітей від двох до семи років. При необхідності рекомендується окреме навчання по групах – хлопчиків та дівчинок.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять, ігрових та розважальних дитячих заходів, виступи дітей перед батьками та вихователями, виконання помірних підсумкових контрольних нормативів для дітей старшого дошкільного віку (5–6 та 6–7 років). Теоретичні відомості хортингу можуть повідомлятися у процесі дитячої ігрової діяльності та під час практичних занять.

Заняття у гуртку хортингу дошкільного навчального закладу загальнодоступні для всіх дітей завдяки різноманітності напрямів роботи (ігрового, розважального, фізкультурно-оздоровчого, психологічного, національно-філософського, спортивного, історико-красознавчого тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можливо займатися всюди та у будь-який час. Одночасно з колективними та груповими формами роботи організовується самостійна робота дітей, а також робота з батьками.

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, відомостей про апробацію програми;
- навчально-тематичні плани за розділами підготовки (оздоровчої, фізичної, технічної) для дітей раннього віку, молодшого та старшого дошкільного віку;
- зміст програми з переліком тем та організаційно-методичними вказівками для різних дошкільних вікових груп навчання;
- прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;
- список використаної (рекомендованої) літератури.

Програма складається з оздоровчих рухових ігор, спеціальних дитячих фізичних вправ хортингу, бесід про здоровий спосіб життя, дихальної гімнастики та інших традиційних і нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

Нетрадиційні види вправ, які містить дана навчальна програма хортингу: ігропластика, дитяча дискотека хортингу, пальчикова гімнастика, ігровий самомасаж, музично-рухливі ігри, заняття з навчання початкових анатомічних знань, тощо.

Програма носить цілісний характер, у якій виділені структурні частини, основні компоненти представлені всередині частин, узгоджені зміст і цілі роботи, завдання і способи досягнення мети програми для кожного вікового періоду дітей дошкільного навчального закладу.

У процесі навчання хортингу в дошкільному навчальному закладі 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).

Ефективність нововведень програми залежить від знання методики, систематичності та раціональності її використання, тому елементи хортингу у дошкільному навчальному закладі покликані допомогти вихователям впровадити оздоровчі технології терапевтичного спрямування, казкотерапію, сміхотерапію, ігрову терапію в роботу з вихованцями дошкільних навчальних закладів. Для батьків дуже важливо, щоб дитина була здоровою та фізично міцною. Коли малюк спокійний, у нього гарний настрій, він швидше розвивається. І як же батькам приємно чути: «Мама, тато, я на хортингу – найсильніший, спритний і швидкий». Регулярні заняття хортингом допомагають підвищити імунітет, загартовують організм, покращують психологічний стан дитини. Заняття часто проходять під музику від енергійної до повільної з використанням прийомів аеробіки та пластики. Комплекс занять спрямований на розвиток уваги, швидкості, орієнтування, гнучкості, логіки мислення. У хортингу розроблені спеціальні вправи для профілактики плоскостопості, сколіозу, а також ряд дихальних вправ. Заняття наповнені естафетами та іграми оздоровчого напрямку.

Відповідно до тематичних планів програми заняття плануються:

- у групі раннього віку 3-го року життя (повних 2 роки) – 2 рази на тиждень по 30 хв (від 20 до 30 хв);
- у групі молодшого дошкільного віку 4-го року життя (повних 3 роки) – 3 рази на тиждень по 30 хв;
- у групі молодшого дошкільного віку 5-го року життя (повних 4 роки) – 3 рази на тиждень по 45 хв;
- у групах старшого дошкільного віку 6-го, 7-го року життя (повних 5–6 років) – 3 рази на тиждень по 45 хв.

За рішенням педагогічної ради дошкільного навчального закладу заняття гуртку хортингу можуть також проходити в групах від 6 до 10 осіб, 2–3 рази на тиждень тривалістю 30 хв для молодших груп (2–3 роки) і 45 хв для старших груп (4–7 років).

Заняття проводять педагоги, які мають відповідну освіту та кваліфікацію.

Важливо пам'ятати:

- всі діти повинні бути в спортивній формі хортингу (хортівці) і взутті (чешки, кросівки), мати з собою змінну білизну (майку, футболку, носочки);
- фізичну підготовленість, прогрес у навчанні хортингу, спортивні та оздоровчі досягнення батьки дітей можуть побачити на святах та спеціалізованих дитячих виступах гуртка хортингу.

Педагогічна доцільність даної освітньої програми гуртка хортингу обумовлена проведеними спільно з батьками та медичними працівниками дитячих садків в Україні дослідженнями стану здоров'я дітей. Визначено основну мета: розвиток психічно і фізично здорової особистості, формування та розкриття творчої індивідуальності дитини, зміцнення її здоров'я.

Для досягнення цільових орієнтирів у гуртку з хортингу визначено наступні завдання:

- виявлення рівня здоров'я дітей;
- виховування у дітей потреби у здоров'ї, формування прагнення до здорового способу життя;
- підтримка здоров'я дітей.

Актуальність програми

Проблема профілактики захворювань дітей є однією з найактуальніших. Саме тому утвердження здорового способу життя дитини розглядається в практиці роботи гуртка хортингу дитячих садів, як один з пріоритетних напрямів гуманізації освіти, тому що від

того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити навички здорового способу життя в ранньому дитинстві, залежить в подальшому реальний спосіб життя й здоров'я людини.

Зміст програми орієнтований також на дітей, що мають відхилення у здоров'ї, але не мають протипоказань до занять фізкультурою, з урахуванням рекомендацій медиків та бажання батьків.

Оздоровчі завдання програми конкретизуються з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму дитини і спрямовані на:

- формування правильної постави;
- своєчасне окостеніння опорно-рухового апарату;
- формування вигинів хребта;
- зміцнення зв'язкового-суглобового апарату;
- розвиток гармонійної статури;
- регулювання росту і маси кісток;
- розвиток м'язів обличчя, тулуба, ніг, рук, плечового пояса, кистей, пальців, шиї, очей, внутрішніх органів – серця, кровоносних судин, дихальних м'язів.

Довідка про вид спорту хортинг для вихователів дитячих садків

Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, комплексний вид оздоровчого та бойового мистецтва, розроблений, як освітня виховна складова на виконання Державної програми “Інформаційні та комунікаційні технології в освіті і науці” у 2008 році та Державної цільової програми роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 8 серпня 2007 року № 1016. Вид спорту базується на принципах підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-виховний і оздоровчий процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання учнів, є визнаним видом спорту в Україні Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 21 серпня 2009 року до Дня незалежності України. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені Рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України від 18 червня 2009 року. Всеукраїнські, регіональні та місцеві навчально-виховні заходи хортингу, спрямовані на реалізацію Указу Президента України від 20 березня 2008 року № 244 «Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні».

Суттєві зміни в політичному, соціально-економічному житті нашої країни, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають як до радикальних реформ в українській освіті, так і до поступових кроків для її системного вдосконалення в галузі оздоровлення дітей. Розробка даної програми зумовлена потребою удосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку із зростанням вимог до розумової та фізичної підготовки дітей дошкільних навчальних закладів. При розробці програми врахований досвід роботи кращих секцій та гуртків хортингу дошкільних навчальних закладах України. Програма ґрунтується на засадах Національної доктрини розвитку освіти, виконання чинних законодавчих актів, Законів України “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, “Про фізичну культуру і спорт” (Закон України від 22 червня 2000 року № 1841-III), “Про охорону дитинства”, Указу Президента України “Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні” та інших нормативно-правових актів, складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства освіти і науки України, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України та на підставі постанови Кабінету Міністрів України від 12 березня 2003 року № 305 «Про затвердження положення про дошкільний навчальний заклад».

Зміст фізкультурно-оздоровчої та навчально-виховної роботи відповідає вимогам даної програми з урахуванням місцевих умов та індивідуальних особливостей та обдарованостей вихованців дошкільних навчальних закладів.

Форми контролю:

- спостереження за вихованцями у процесі занять у питаннях регулярності відвідування занять, стану здоров'я, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на заняттях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва дошкільного навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

- підсумкові заняття (при переводі вихованця на наступний рік навчання);
- участь у святах, дитячих показових виступах на масових заходах (за планом дошкільного навчального закладу);

- аналіз відгуків батьків щодо емоційного стану та стану здоров'я дитини.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої та базової техніки хортингу після вивчення вимог програми для дітей старшого дошкільного віку вихованці складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Навчальні нормативи, які включені до змісту програми, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного або річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного вихованця дошкільного навчального закладу.

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

Засоби організації навчального процесу

Для забезпечення плідного процесу навчання керівник гуртка або вихователь має використовувати навчальну програму, інші програмні матеріали, які розроблені спеціалістами хортингу, навчальні посібники, методичні рекомендації, складати індивідуальні плани роботи як загальної групи гуртківців, так і планувати навчальний процес окремих талановитих і перспективних вихованців. Для цього необхідно мати спеціалізовану методичну бібліотеку, відеотеку виступів своїх вихованців, розвивати матеріально-технічну базу гуртка, зберігати і своєчасно ремонтувати інвентар, надавати рекомендації батькам вихованців щодо придбання і зберігання особистого дитячого спортивного екіпірування, слідкувати за цілісністю знаряддя та обладнання, яке має дошкільний навчальний заклад.

Відповідно до навчально-виховних вимог розділів програми реалізується принцип індивідуально-зорієнтованого навчання, враховуються потреби, інтереси, здібності кожної дитини. У виді спорту хортинг є особливий стиль взаємодії між усіма учасниками освітньо-виховного процесу, який має визначення як «співробітництво». Навчальне співробітництво спрямовано на результат, який досягається впровадженням в навчально-виховний процес особистісне орієнтованих освітніх технологій. Це дає змогу обрати розвиток особистісного потенціалу дитини, його самоактуалізацію, в результаті якої вихованці вчаться адаптуватись у мінливих життєвих ситуаціях, бути здатними генерувати нові ідеї, бути комунікабельними, знаходити шляхи раціонального вирішення проблеми. Зважаючи на те, що дана програма була успішно апробована, ці якості діти мали змогу проявити у повсякденному житті, у навчанні та домашніх умовах. Для удосконалення навчально-виховного процесу педагоги хортингу використовують в залежності від мети різні види занять для дітей дошкільного віку:

- комплексні;
- тематичні;
- комбіновані;
- інтегровані;
- ігрові;

- бінарні (спільна робота керівника гуртка хортингу з вихователями та вчителями, а також іншими учасниками навчального процесу – логопедами, вчителями інформатики, вчителями англійської мови, керівниками еколого-пізнавальної студії, керівниками студії зображувальної діяльності).

Відомості про апробацію Програми

Навчальна програма пройшла апробацію впродовж 2011–2012 навчального року на базі гуртків Мукачівського дитячого садка «Пролісок» у Закарпатській області, має високу технологічність та ефективність, забезпечує досягнення прогнозованих результатів. Діти, які відвідували заняття з хортингу, демонстрували показові виступи дитячих груп під час дошкільних масових заходів у присутності батьків та вихователів, вихованці старшого дошкільного віку 5–6 років приймали участь у дитячих змаганнях з хортингу. Відмічається значне покращення здоров'я вихованців та фізичне загартування, зменшилася хворобливість та покращилися фізіологічні показники, які тестували медичні працівники вищенаведеного дошкільного закладу.

Аналіз досвіду проведення гурткової роботи з українського національного виду спорту хортинг з вихованцями дитячого садка дав змогу презентувати змістовну програму навчання.

А для дітей віком від 2 до 3 років – відокремити види оздоровчих спеціальних дитячих вправ хортингу, гімнастичних, акробатичних вправ, підібрати ряд ритмічних ігор і вправ, які можуть використовуватись на заняттях з фізичної культури у дошкільних навчальних закладах.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук, розроблення та обґрунтування нових методик на основі використання різних засобів (вправ хортингу, акробатики, крапкового самомасажу, дихальної гімнастики, помірних бігових аеробних навантажень), які будуть сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей в сім'ї та дошкільних закладах. Ігровий метод при використанні спеціальних вправ хортингу надає навчально-виховному процесу привабливу форму, полегшує процес запам'ятовування і освоєння вправ, підвищує емоційний фон занять, сприяє розвитку мислення, уяви та творчих здібностей дитини, несе оздоровчий та зміцнювальний зміст.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення в зміст програми, плануючи свою роботу з урахуванням інтересів вихованців, запитів батьків, стану матеріально-технічної бази дошкільного навчального закладу. Темі подані в порядку зростання складності матеріалу, який здатні усвідомлювати діти дошкільних вікових категорій. Керівник гуртка, враховуючи підготовку дітей, може сам визначити, скільки годин потрібно для опанування тієї чи іншої теми і внести до програми відповідні корективи, залишаючи у основі ігрові методики подавання матеріалу.

14.1.3. Єдність фізичного і психічного розвитку вихованця гуртка хортингу дитячого садка

Усі психічні процеси, такі як сприйняття, увага, уява, пам'ять, мислення, мова – виступають як найважливіші компоненти будь-якої людської діяльності. Діяльність дитини дошкільного віку виражається насамперед у рухах. Уявлення про світ, його речі і явища до дитини приходять через рухи його очей, мову, руки та пересування в просторі. Чим різноманітніше рухи дитини, тим більше інформації надходить у мозок, тим інтенсивніше інтелектуальний розвиток. Розвиненість рухів – один з показників правильного психічного розвитку. Розвиненість рухів включає в себе:

- 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;
- вміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява);
- ініціативність в рухах;
- аналіз руху за якістю його виконання (мислення);
- розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові і тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації служить основою для становлення типових видів дитячої діяльності, є передумовою становлення усної і письмової мови, а також сприяє підвищенню пізнавальної активності вихованців.

Завданнями фізичного виховання у цьому віці є оздоровчі, виховні та освітні. Оздоровчі завдання мають життєзабезпечувальний сенс. Засобами реалізації завдань цієї групи є гігієнічні та соціально-побутові фактори, повноцінне харчування, оздоровчі сили природи, раціональний режим життя, фізичні вправи. Педагогічна робота, спрямована на вирішення цієї мети, включає в себе організацію режиму життя дітей, загартування, спеціальні вправи з розвитку рухів. Ця сфера фізичного виховання дітей вимагає від тренера-викладача з хортингу постійних контактів з медичними працівниками, врахування їх рекомендацій, індивідуального підходу до дітей, бесід з батьками.

Виховні завдання спрямовані на розвиток якостей особистості і потреби у фізичному вдосконаленні. Засобами реалізації цих завдань є діяльність дітей, ігри, а також художні засоби (художня література, фольклор, кінофільми, твори музичного та образотворчого мистецтва).

Робота проходить у різних формах: фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянці), самостійна рухова діяльність дітей, активний відпочинок (фізкультурне дозвілля, свята, дні здоров'я).

Методи, якими необхідно користуватися в цій роботі: навчально-пізнавальні та фізичні оздоровчі вправи, бесіда, гра, створення проблемних ситуацій, аналіз фізичних і моральних якостей.

Дана група завдань передбачає виховання таких якостей, як спритність, сміливість, сила волі, прагнення до подолання труднощів, почуття товариства, взаємодопомоги.

Освітні завдання пов'язані з формуванням у дитини усвідомленого ставлення до свого здоров'я. Тут провідними стануть такі засоби, як зразок дорослого, власна діяльність дітей, художні засоби.

Формою роботи, в процесі якої найбільш адекватно вирішуються завдання, є навчальна робота на фізкультурних заняттях і в повсякденному житті. Серед основних методів слід виділити експериментування, вправи, бесіди на теми спорту та оздоровлення, розгляд картин та ілюстрацій.

14.1.4. Загальнофізична підготовка дітей на прогулянці

Зміст загальнофізичної підготовки

1 частина. Оздоровча розминка.

Вона полягає у підготовці організму, нервової системи до кожного руху і координаційному управлінні цими рухами. Передбачені наступні вправи:

- у ходьбі, бігу, рівновазі;
- ігрові;
- на дихання;
- силові;
- на формування постави тощо.

2 частина. Розвивальна.

Це тренування певного виду фізичних умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, формування умінь грати в рухливі дитячі спортивні ігри.

Береться один вид основного руху: стрибки, метання тощо, або ігри-забави, скакалки-класики, скакалки-гумки.

Кількість завдань у першій і другій частинах залежить від ступеня їх складності, виду та кількості устаткування, погоди тощо. Щоб дітям було цікавіше, можна давати завданням назви, наприклад: «Хортингісти» (махові та ударні вправи руками та ногами); «Юні гімнасти» (на гнучкість); «Ми індіанці» (повзання, метання); «Запорозькі козаки» (на силу); «Веселі мавпочки» (повзання); «Циркачі» (рухи на рівновагу).

Пропонується приблизний перелік завдань для дітей дошкільного віку 4–5 років. Кількість завдань можна зменшувати. Планувати фізичну підготовку бажано на місяць і за сезонами.

Острів стрибунів

1 частина. Розминка.

- «Потягнися» (руки вгору, вперед, в сторони);
- «Підтягни» (коліно до грудей, вище підняти коліно);
- «Покачайте» (з п'яти на носок);
- «Пружинка» (пружні рухи);
- «Пробіжка» (довільний біг).

2 частина. Розвивальна.

- Стрибки у колі (різними способами);
- Стрибки з обруча в обруч (різними способами);
- «Намалюй» (кольоровою крейдою намалювати «острова» на асфальті) і стрибай (з «острова» на «острів»);
- «Естафета зі стрибками»;
- «Дихай» (вправи на дихання).

Циркачі

1 частина. Розминка.

- Ходьба з зупинкою на одній нозі;
- «Мальвіна» (ігрова вправа);
- «Циркові конячки» (стрибки по колу);
- «Лелека» (стійка на одній нозі);
- «Дресирований слон» (ходьба з нахилами голови).

2 частина. Розвивальна.

Ходьба по дошці (лаві): боком, спиною вперед, з закритими очима, з переступанням, присіданням на середині, з відведенням ноги в бік;

«Упертий козлик» (ігрова вправа);
«Ластівка» (вправа на колоді);
«Фокусник» (стояти на одній нозі, руки підняти долонями вгору);
«Через болото» (рухлива гра);
«Море хвилюється» (рухлива гра).

Скакалки

1 частина. Розминка.

Ходьба із завданнями для рук;
Стрибки з просуванням вперед;
Стрибки на місці (хто вище підстрибне);
«Дістань дзвіночок» (стрибки);
Стрибки у колі (навколо себе з викиданням ніг вперед, ноги хрестиком)

2 частина. Розвивальна.

Стрибки через скакалку на місці;
Стрибки з просуванням вперед (кожна дитина зі своєю скакалкою);
Стрибки через скакалку (з ноги на ногу);
Стрибки парами через одну скакалку;
«Роза, береза, дуб, сосна» (рухлива гра);
«Встигни пробігти» (рухлива гра – біг через обертову скакалку).

Влучні стрілки

1 частина. Розминка.

Вправи в ходьбі із завданнями на увагу (зорові, слухові сигнали);
Повільний біг;
Підвідні вправи на метання (лівою і правою рукою);

2 частина. Розвивальна.

Метання у вертикальну ціль (в обручі, прив'язані між деревами; підвішуються: дзвіночок, іграшка тощо);
Збивання кеглів;
Метання в рухому ціль;
Метання снаряда вдалину (літаючі тарілки, мішечки з піском).

14.1.5. Ранкова гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика благотворно діє на весь організм дитини, надає великий оздоровчий та виховний вплив. Як правило, діти охоче займаються ранковою гімнастикою разом з батьками, головне контролювати інтенсивність навантаження з урахуванням віку та фізичного розвитку малюка, а також постійно виявляти вигадку, та час від часу урізноманітнювати використовувані вправи.

Ранкову гімнастику з дітьми бажано проводити на свіжому повітрі, якщо це не можливо, наприклад, в місті, то заняття необхідно проводити в добре провітреному приміщенні, при температурі повітря 16–17° С. Для вправ виконуваних сидячи або лежачи, необхідно мати гімнастичний килимок. Для початку занять ранковою гімнастикою не потрібно ніякої підготовки: підніміться самі, розбудіть малюка (якщо не він розбудив вас), відкрийте квартиру або вікно, включіть музику і, будь ласка, набирайтеся бадьорості, сил і здоров'я.

Рекомендується поєднувати заняття ранковою гімнастикою з загартувальними процедурами, повітряними ваннами. Займатися можна босоніж, мінімум одягу, щоб не стискувало рухи.

При виконанні дитиною вправ, потрібно навчити її, а потім постійно контролювати правильне дихання – дитина повинна дихати глибоко, рівно і спокійно, роблячи повний видих. У більшості вправ є вказівки, коли робити вдих, а коли видих. Також необхідно стежити, щоб дитина не робила зайвих рухів у суглобах, наприклад, згинання колін, при виконанні рухів для тулуба.

При заняттях можна використовувати готові комплекси вправ, а можна скласти їх самостійно. Вправи підбираються з таким розрахунком, щоб у них брали участь основні м'язові групи і системи дитячого організму. Орієнтовна схема комплексу ранкової гімнастики повинна бути такою:

– потягування;

- ходьба (на місці або в русі);
- вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса;
- вправи для м'язів тулуба і живота;
- вправи для м'язів ніг (присідання і стрибки);
- вправи загального впливу за участю м'язів ніг і рук (махи, випади вперед, назад, в сторони);
- вправи силового характеру;
- вправи на розслаблення;
- дихальні вправи.

Під час занять ранковою гімнастикою з дитиною слід уникати вправ, пов'язаних з напруженням. При підборі вправ особливу увагу необхідно приділяти їх доступності для дитини і різноманітності. Комплекси вправ рекомендується міняти, залежно від зацікавленості дитини, раз на місяць, починаючи поступово замінювати окремі складові через 3 тижні початку занять з даного комплексу.

Ефективність ранкової гімнастики з дітьми зростає, якщо в неї включені вправи з предметами: гантелі (0,3–0,5 кг), гімнастичною палицею, скакалкою, м'ячем тощо. До, і після зарядки, 2–3 рази в тиждень, підраховуйте пульс дитини, якщо після занять він не перевищує 100–110 уд/хв, то все в порядку.

Ранкова гімнастика не тільки «пробуджує» організм, але і чинить певний тренувальний ефект. Після зарядки можна запропонувати дитині легкий біг, а потім рекомендується прийняти водні процедури.

14.1.6. Рекомендації для організації оздоровчого бігу з дітьми

Оздоровчий біг повинен проводитися з невеликою групою дітей (5–7 чоловік), при цьому враховується рівень фізичної підготовленості дитини.

Методика оздоровчого бігу повинна відповідати функціональним можливостям організму дитини. Тому оздоровчі пробіжки доцільно проводити не менше 2-х разів на тиждень у дні, коли немає фізкультурних занять під час ранкової прогулянки. У теплу пору року їх проводять на самому початку прогулянки, а в холодну пору – наприкінці прогулянки.

При проведенні оздоровчого бігу повинен здійснюватися індивідуально-диференційований підхід. Дітям 5–6 років з високим і середнім рівнем активності пропонують пробігти два кола (в середньому 200 метрів), малорухомих дітям – одне коло. Діти 6–7 років з високим рівнем активності пробігають в середньому 3 кола, а малорухомі діти – 2,5 кола.

Оздоровчий біг закінчується поступовим уповільненням темпу і переходом на звичайну ходьбу з виконанням дихальних вправ, після цього пропонуються вправи стоячи на розслаблення м'язів.

Під час проведення бігу з дітьми педагогу важливо пам'ятати:

- при виборі дистанції для бігу важливо враховувати стан здоров'я і рівень рухової активності дітей;
- всі дистанції для бігу повинні бути розмічені (довжина півкола і одного кола);
- біг повинен доставляти дітям «м'язову радість» і задоволення;
- потрібно виробляти у дітей відчуття швидкості в бігу, визначений темп;
- після оздоровчого бігу педагог не повинен забувати про використання вправ на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

У зимову пору року бажано не припиняти пробіжки, але при цьому враховувати одяг дітей і довжину дистанцій, яка значно скорочується (від 200 до 300 метрів).

14.1.7. Зразковий комплекс вправ для виправлення постави і профілактики її порушень у дітей 5–7 річного віку

Шиккування в шеренгу. Встати в положення «Основна стійка»: голова прямо, плечі розгорнені, живіт підтягнутий, ноги випрямлені.

Показати правильне положення в основній стійці. Виправити поставу у дітей, пройшовши попереду і позаду уздовж шеренги.

Вправи в ходьбі по колу

Звичайний крок із збереженням правильної постави, 25–30 кроків.

Стоячи поза колом, перевірити і виправити поставу кожного, проходячи повз дітей.

«Журавлик». Ходьба з високим підніманням стегон (руки на поясі), 20–25 кроків.
Слідкувати за правильним положенням тіла: спину тримати прямо, лікті відводити назад, носок зігнутої ноги відтягувати.

«Виростають великі». Ходьба на носках (руки вгору, у замку), 20–25 кроків.

Стежити за тим, щоб коліна і лопатки були випрямлені, кроки робити дрібними. Вище підніматися на носках, тягнутися вгору.

«Ведмедик». Ходьба на зовнішньому краї ступні. Говорити на кожен крок (руки на поясі): «Ведмедик косолапий по лісу йде, шишки збирає, пісеньки співає. Шишка відскочила прямо Ведмедикові в лоб. Ведмедик розсердився і ногою – топ!»

Стежити за тим, щоб діти тримали спину прямо, не нахилили голову. Ноги ставити точно на зовнішній край ступні, злегка приводячи носки всередину, пальці повинні бути рухливі. Лікті відводити назад. При виконанні вправи рекомендується, щоб діти самі вимовляли вірші.

Ходьба з прискоренням і переходом в біг.

Ходьба з подальшим уповільненням.

Стежити за тим, щоб діти бігли легко на носках, піднімаючи вище коліна. Руки зігнуті в ліктях. При ходьбі стежити за правильністю постави дітей.

Дихальна вправа. Відводячи плечі назад, вдих – на 2 кроки, видих – на 4 кроці.

Вдих глибокий через ніс. Видих – через губи, складені трубочкою.

Вправи в положенні «стоячи»

«Горобчик». Круги назад 6–8 разів зігнутими в ліктях руками.

Відводячи лікті назад, зближувати лопатки.

«Жабеня». В.П. – ноги на ширині плечей, руки перед грудьми. Привести кисті до плечей (долоні вперед, пальці нарізно) і, кажучи хором «квак», повернутися у В.П. (4–6 разів).

У положенні «пальці до плечей», лікті повинні бути притиснуті до боків.

«Великі круги». Круги назад випрямленими в сторони руками (кисті стиснуті в кулаки) – 6–8 разів.

Стежити за тим, щоб діти не опускали руки нижче рівня плечей.

«Млин». Почергове приведення рук за потилицю і спину (6–8 разів).

Плечі розгорнуті, лікті відведені назад, голова прямо.

«Гумка». Розгинаючи в ліктях зігнуті перед грудьми руки – вдих. Повернутися у В.П., вимовивши звук «ш-ш-ш» – видих.

При відведенні рук в сторони зближувати лопатки, не відпускати руки нижче рівня плечей.

«Покажи долоньки». Піднімаючись на носки, відвести плечі назад і повернути долоні вперед. Повернутися у В.П., розслабляючи м'язи рук (4–6 разів).

Тримати спину рівно і не випинати живіт.

«Потягування». Піднятися на носки, ліва рука вгору, права назад. Утримуватися 1, 2, 3 с. Повернутися у В.П., розслабивши руки (4–6 разів).

Плечі розгорнуті, коліна випрямлені, живіт підтягнутий.

Вправи в положенні «лежачи на спині»

«Добрий день – прощайте». Стиснути кулаки і зігнути ступні на себе. Розтиснути кулаки, відтягнути носки від себе (6–8 разів). При підтягуванні носків рекомендується злегка розводити п'ятки.

«Хвиля». Зігнути ноги і підтягнути коліна до живота. Випрямити. Пауза 3–5 с і відпустити ноги (4–6 разів). Стежити за тим, щоб лікті були притиснуті до килима. Носки під час вправи повинні бути відтягнуті.

«Танок». В.П. – Лежачи, руки під потилицю, ноги підняті. Розвести ноги нарізно і повернутися у В.П. (6–8 разів). Стежити за тим, щоб лікті були притиснуті до килима.

Вправи в положенні «лежачи на животі»

«Горобчик». Колові оберти назад ліктями рук, приведених до плечей (5–8 разів). Голова піднята.

«Рибка». Підняти голову і відвести плечі назад. Підняти руки і ноги: пауза розслаблення 6–8 с (3–4 рази). Стежити за тим, щоб діти не прогиналися в попереку.

«Жабеня». Руки під підборіддям привести до плечей долонями вперед. Підняти голову і розвести ноги. Повільно повернутися у В.П. (6–8 разів).

Шиккування, ходьба звичайним кроком (1–3 кола).

Перевірка правильності постави в положенні стоячи та в русі.

14.1.8. Організація самостійної рухової діяльності дітей

Для підростаючого організму вирішальне значення має рухова активність. Особливу роль для зміцнення здоров'я дитини, її всебічного психічного і фізичного розвитку, а також для реалізації потенційних розумових і рухових можливостей, стимулювання пізнавальної та творчої активності відіграє побудова такого розвивального предметного і рухового середовища, яке має відповідати зоні розвитку самої слабкої і зоні розвитку самої сильної дитини в групі гуртка хортингу. Поряд із посібниками доцільно використовувати обладнання з нестандартного матеріалу (різні масажери, доріжки для ходьби і бігу, пристрої для розвитку спритності, координації тощо). Це обладнання особливо ефективне для формування у дітей інтересу до занять хортингом. Крім того, воно може дозволити обійтися без істотних матеріальних витрат, що досить важливо в умовах недостатнього фінансування навчальних і виховних закладів та установ.

Основним видом діяльності в дошкільному віці є гра. Тому рухова кімната або спортивний зал має бути насичений різним обладнанням та спортивним інвентарем, що сприяє розвитку гри.

Для стимулювання самостійної рухової діяльності дітей у групі, необхідно створювати так звані смуги перешкод, щоб діти могли виконувати різні рухові завдання (пройти по доріжках, перестрибнути з купини на купину, пролізти в тунель, залізти на сходи тощо).

В дверних отворах можна закріпити тренажер «Влуч у кільце», на підлозі яскравою ізоляційною стрічкою зробити розмітку для гри в «Класики».

Бажано організувати простір таким чином, щоб з'явилася можливість для багатоваріативних ігор. Крім того, в групі добре мати картотеку різноманітних ігор, рухів, вправ, що складається з карток, на яких схематично зображені загальнорозвивальні ігри, основні види рухів, елементи гімнастики, фрагменти естафет і рухливих ігор. Робота з картками може допомогти дітям використовувати накопичений руховий досвід у самостійній діяльності, навчить їх організовувати змагання з однолітками, підкорятися правилам.

Критерієм підготовки дітей до самостійної організації рухового дозвілля є їхнє вміння виконувати ігрові рухи, схематично позначені на картках. Так, поєднуючи картки, діти, наприклад, складають варіант гри-естафети і програють її спочатку подумки, психологічно готуючи себе до майбутнього змагання.

Для підвищення інтересу до рухів можна продумати позначення-значки («бронзовий», «срібний», «золотий») і позначити показники цих нормативів (наприклад, для отримання «срібного» значка необхідно віджатися 7–10 разів, а для «золотого» – 10–20 разів). Розміщуються картки-нормативи для кожної дитини на набірному полотні в групі. Після виконання завдань на прогулянці, у вільній ігровій діяльності діти під керівництвом педагога ріжуть смужки відповідного кольору і розміщують їх на своїй картці.

Підсумки доцільно проводити два рази на рік.

Для підвищення зацікавленості дітей у поліпшенні результатів в бігу, стрибках, метанні та інших видів діяльності доцільно оформити «Дошку чемпіонів» з фотографіями вихованців «Кращий бігун», «Кращий стрибун», фотомонтаж (виконання дітьми різних вправ), випуск стінгазети «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

У групі необхідно зібрати бібліотеку книг про хортинг, інші види спорту, різні журнали, листівки. Поглибленню знань про фізичну культуру може сприяти рішення дітьми кросвордів, збирання розрізних картинок із зображенням хортингу, іншого знайомого виду спорту, спортивного інвентарю.

Всі перераховані вище фактори сприяють формуванню у дітей знань про здоровий спосіб життя і потреби в рухах. Підвищення самостійної рухової активності дітей може розглядатися як один із дієвих засобів збереження здоров'я дитини, поліпшення її фізичної підготовленості, збагачення рухового досвіду, збільшення творчого та пізнавального потенціалу.

14.1.9. Релаксація та психологічні настрої дітей для відновлення організму

У використанні прийомів релаксації важливо дотримуватися техніки поетапного переходу в стан розслаблення. Вправи рекомендується виконувати у супроводі приємної, спокійної музики.

1 етап

Лягти зручно і розслабитися.

2 етап

Відчути і «оглянути» все своє тіло думкою, викликаючи відчуття тепла, і послідовно «оглянувши» всі його частини: голову, руки, ноги, тулуб. Бажано при цьому закрити очі.

3 етап

Відчуття приємного тепла, задоволення, спокою, комфорту від розслабленого тіла.

Вступна частина перед кожним настроєм

Діти лягають на хорт, влаштовуються зручніше. Руки витягнуті уздовж тулуба, розслаблені. Ноги прямі, не схрещені. Грає тиха спокійна музика.

Ведучий. «Лягайте зручніше. Закрийте очі. Дихаємо спокійно і рівно. Дамо нашим ногам і рукам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Даваймо помовчимо і прислухаємось до звуків навколо себе (пауза). Прислухайтесь до вашого подиху (пауза). Дихання рівне і спокійне. Дозвольте своєму тілу розслабитися і відпочити (пауза). Послухайте, що я хочу вам розповісти: ...»

Релаксаційні настрої для дітей дошкільного віку

«Повітряні кульки»

Уявіть собі, що всі ви – повітряні кульки, дуже гарні і веселі. Вас надувають і ви стаєте все легше і легше. Все ваше тіло стає легким, невагомим. І ручки легенькі, і ніжки стали легкі, легкі. Повітряні кульки піднімаються все вище і вище. Дує теплий ласкавий вітерець, він ніжно обдуває кожну кульку (пауза – погладжування дітей). Обдуває кульку, пестить кульку. Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме ласкавий вітерець. Але ось прийшла пора повернутися додому. Ви знову в цій кімнаті. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Посміхніться своїй кульці.

«Хмари»

Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитесь на пропливаючі в небі хмари – такі білі, великі, пухнасті хмари в блакитному небі. Навколо все тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним подихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші ручки легкі, легкі, ваші ніжки легкі, все ваше тіло стає легким, як хмаринка. От ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмарки на небі. Ближче й ближче. І от ви вже лежите на цій хмарі, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас, ця пухнаста і ніжна хмарка (пауза – погладжування дітей). Гладить вітерець, погладжує вітерець. Вам добре і приємно. Ви розслаблені і спокійні. Але ось хмарка опустила вас на галявинку. Посміхніться своїй хмаринці. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Ви добре відпочили на хмаринці.

«Ледарі»

Сьогодні мої діти багато займалися, грали і напевно втомилися. Я пропоную вам трохи полінуватися. Уявіть собі, що ви – ледарі і вивалюєтесь на м'якому, м'якому килимі. Навколо тихо і спокійно, ви дихаєте легко і вільно. Відчуття приємного спокою і відпочинку охоплює все ваше тіло. Ви спокійно відпочиваєте, ви лінуєтесь. Відпочивають ваші ручки, відпочивають ваші ніжки (пауза – погладжування дітей). Відпочивають ручки у (ім'я дитини), відпочивають ніжки у (ім'я дитини). Приємне тепло охоплює все ваше тіло, вам лінки ворухитися, вам приємно. Ваше дихання абсолютно спокійне. Ваші руки, ноги, все тіло розслаблене. Почуття приємного спокою наповнює вас із середини. Ви відпочиваєте, ви лінуєтесь. Приємна лін розливається по всьому тілу. Ви насолоджуєтесь повним спокоєм і відпочинком, який приносить вам сили і гарний настрій. Потягніться, скиньте з себе лін і на рахунок «три» відкрийте очі. Ви відчуваєте себе добре, ви гарно відпочили, у вас бадьорий настрій.

«Водоспад»

Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Чудовий день, блакитне небо, тепле сонечко. Гірське повітря свіже і приємне. Вам дихається легко і вільно. Але водоспад наш незвичайний, замість води в ньому падає м'яке біле світло. Уявіть собі, що ви стоїте під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як воно ллється по чолу, потім по обличчю, по шиї (ім'я дитини). Біле світло тече по плечах (ім'я дитини), допомагає їм стати м'якими і розслабленими (пауза – погладжування дітей). А ніжне світло тече далі по грудях у (ім'я дитини), по животу у (ім'я дитини). Нехай світло гладить ваші ручки, пальчики. Світло тече і по ногах, і ви відчуваєте, як тіло стає м'якше і ви розслабляєтесь. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно, і з кожним подихом ви все сильніше розслабляєтесь. А тепер потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Чарівне світло наповнило вас свіжими силами й енергією.

Релаксаційні вправи для дітей для зняття напруги з м'язів тулуба, рук, ніг

«Сплячий кошеня»

Уявіть собі, що ви веселі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але от кошенята втомилися (пауза), почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2–3 рази).

«Шишки»

Уявіть собі, що ви – ведмежата і з вами грає мама – ведмедиця. Вона кидає вам шишки. Ви їх ловите і з силою стискаєте в лапах. Але ось ведмежата втомилися і кидають свої лапки вздовж тіла – лапки відпочивають. А мама – ведмедиця знову кидає шишки ведмежатам (повторити 2–3 рази).

«Холодно – жарко»

Уявіть собі, що ви граєте на сонячній галявині. Раптом подув холодний вітерець. Вам стало холодно, ви змерзли, обхопили себе руками, голову притиснули до рук – грієтесь. Зігрілися, розслабилися (пауза). Але ось і знову подув холодний вітерець (повторити 2–3 рази).

«Сонечко і хмарка»

Уявіть собі, що ви засмагаєте на сонечку. Але ось сонце зайшло за хмаринку, стало холодно – всі стиснулися в грудочку щоб зігрітися (затримати дихання). Сонечко вийшло з-за хмаринки, стало жарко – всі розслабилися (на видосі). Повторити 2–3 рази.

«Коштовність»

Уявіть собі, що ви тримаєте в кулачках щось дуже цінне, дороге для вас і хтось хоче у вас це відняти. Ви стискаєте кулачки все міцніше і міцніше (пауза) ще міцніше, вже побілили кісточки, кисті починають тремтіти (пауза). Але ось він пішов, а ви розтискайте свої кулачки, пальці стають розслабленими, кисті рук спокійно лежать на колінах (пауза) вони відпочивають (повторити 2–3 рази).

«Гра з піском»

Уявіть собі, що ви сидите на березі моря. Наберіть в руки пісок (на вдосі). Сильно стиснувши пальці в кулаки, утримати пісок в руках (затримка дихання). Посипати коліна піском, поступово розкриваючи кисті і пальці. Опустити безсило ручки вздовж тіла, лінх рухати важкими руками (повторити 2–3 рази).

«Мураха»

Уявіть собі, що ви сидите на галявинці, ласкаво гріє сонечко. На пальці ніг заліз мураха. З силою натягнути носки на себе, ноги напружені, прямі. Прислухаймося, на якому пальці сидить мураха (затримка дихання). Скинемо мурашку з ніг (на видосі). Носки йдуть вниз – в сторони, розслабити ноги: ноги відпочивають (повторити 2–3 рази).

Релаксаційні вправи для зняття напруги з м'язів обличчя

«Усмішка»

Уявіть собі, що ви бачите перед собою на малюнку гарне сонечко, рот якого розплився в широкій посмішці. Посміхайтесь у відповідь сонечку і відчуйте, як посмішка переходить у ваші ручки, доходить до долонь. Зробіть це ще раз і спробуйте посміхнутися ширше. Розтягуються ваші губи, напружуються м'язи щік (пауза). Дихайте і посміхайтесь (пауза), ваші ручки і долоньки наповнюються усміхненою силою сонечка (повторити 2–3 рази).

«Сонячний зайчик»

Уявіть собі, що сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Закрийте їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями: на лобі, на носі, на ротику, на щічках, на підборідді. Погладжуйте акуратно, щоб не злякати, голову, шию, животик, руки, ноги. Він забрався за пазуху – погладьте його і там. Він не бешкетник – він ловить і пестить вас, а ви погладьте його та подружиться з ним (повторити 2–3 рази).

«Бджілка»

Уявіть собі теплий, літній день. Підставте сонечку ваше обличчя, підборіддя теж загоряє (розтиснути губи і зуби на вдосі). Летить бджілка, збирається сісти комусь на язика. Міцно закрити рот (затримка дихання). Проганяючи бджілку можна енергійно рухати губами. Бджілка полетіла. Злегка відкрити рот, полегшено видихнути повітря (повторити 2–3 рази).

«Метелик»

Уявіть собі теплий, літній день. Ваше обличчя засмагає, носик теж загоряє – підставте ніс сонечку, ротик напіввідкритий. Летить метелик, вибирає, на чий ніс сісти. Зморщити ніс,

підняти верхню губу догори, рот залишити напіввідкритим (затримка дихання). Проганяючи метелика можна енергійно рухати носом. Метелик полетів. Розслабити м'язи губ і носа (на видосі), (повторити 2–3 рази).

«Гойдалки»

Уявіть собі теплий, літній день. Ваше обличчя засмагає, ласкаве сонечко гладить вас (м'язи обличчя розслаблені). Але ось летить метелик сідає до вас на брови. Він хоче погойдатися як на гойдалках. Нехай метелик гойдається на гойдалках. Рухати бровами вгору – вниз. Метелик відлетів, а сонечко пригріває (розслаблення м'язів обличчя), (повторити 2–3 рази).

14.1.10. Засоби хортингу для фізичного виховання дітей дошкільного віку: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи

У системі хортингу робота здійснюється за допомогою різноманітних засобів, що впливають на організм:

- гігієнічні фактори (правильний режим, раціональне харчування, гігієнічні обставини, формування культурно-гігієнічних навичок);
- сили природи (для загартування і зміцнення організму);
- фізичні вправи.

Режим дитячого життя – це раціональне, чітке чергування неспання, сну, харчування, різних видів діяльності, що повторюються щодня в певній послідовності.

При складанні режиму необхідно враховувати наступні чинники:

- вікові особливості вищої нервової діяльності: зміна меж працездатності клітин кори головного мозку визначає загальну кількість годин і тривалість відрізків сну і неспання;
- вікові особливості в роботі травної системи, які регламентують кількість годувань протягом доби;
- індивідуальні особливості: дітям із збудливою і слабкою нервовою системою потрібно спати більше, відпочивати частіше;
- вікові потреби в рухах;
- пору року, кліматичні умови.

Невід'ємними рисами режиму є ритмічність і сталість його основних елементів протягом певного часу. Ритмічність режиму обумовлена ритмічністю природних явищ, ритмічністю діяльності організму, яка проявляється в чергуванні сну і неспання, зміні температури тіла (підвищення до вечора і зниження до ранку), в ритмі дихання, серцевих скорочень, у ритмі роботи травного тракту тощо.

Виховне значення режиму полягає в тому, що в процесі часто повторюваних дій в певний час і певній послідовності дитина легше опановує багатьма, найбільш доцільними побутовими, культурно-гігієнічними, трудовими навичками. Ці навички автоматизуються, і увага дитини звільняється для іншої, більш складної діяльності. Разом з тим дитині надається можливість діяти самій, що розвиває такі найважливіші якості особистості, як самостійність, активність, ініціатива.

Харчування. Важливим компонентом повноцінного фізичного виховання дітей є раціонально організоване харчування. Харчування – один з основних джерел процесу обміну, без якого неможливе життя. Для зростаючого організму харчування має особливо важливе значення, так як воно забезпечує нормальний ріст та розвиток всіх тканин.

Всі відхилення від норми в харчуванні швидко позначаються на життєдіяльності дитячого організму.

Створення санітарно-гігієнічних умов відповідно до існуючих нормативів – також важлива деталь для фізичного виховання. Це передбачає підтримання чистоти і порядку в приміщенні та на іншій виховній ділянці, дотримання оптимального світлового, повітряного та температурного режиму в приміщенні, а також гігієни одягу дітей і дорослих. Не менш важливим є створення необхідного матеріального середовища: раціональне планування приміщення та майданчика для ігор, забезпечення меблями і фізкультурним обладнанням відповідно до віку дітей.

До культурно-гігієнічних навичок відносяться навички щодо дотримання чистоти тіла, культури їжі, підтримання порядку в навколишньому середовищі і культурних взаємин дітей один з одним і з дорослими.

Фізіологічною основою культурно-гігієнічних навичок і звичок є утворення умовнорефлекторних зв'язків, вироблення динамічних стереотипів. Дані навички і звички

мають виражену соціальну спрямованість, оскільки діти привчаються виконувати встановлені в суспільстві правила, що відповідають нормам поведінки.

Культурно-гігієнічні навички і звички у значній мірі формуються в дошкільному віці, так як центральна нервова система дитини надзвичайно пластична, а дії, пов'язані з прийняттям їжі, одяганням, умиванням, повторюються кожен день і неодноразово. Інтерес, увага дітей до побутових дій, вразливість нервової системи дають дорослим можливість швидко навчити дитину певній послідовності операцій, з яких складається кожна дія, прийомам, які допомагають виконувати завдання швидко, економно. Якщо цей час згаяти, неправильні дії автоматизуються, дитина звикає до неохайності, недбалості.

Загартовування – виховання найбільшої стійкості, пристосовності організму до різних фізичних впливів, які надходять з навколишнього середовища (зміна температури, вологості, швидкості руху повітря, ступеня сонячного опромінення тощо).

Загартовування має широкий фізіологічний вплив на організм. У дитини не тільки виробляється швидка реакція на температурні, кліматичні зміни, але і підвищується кількість гемоглобіну, поліпшуються імунологічні властивості, вона стає менш схильною до будь-яких захворювань і легше справляється з ними.

Фізіологічна сутність загартовування обумовлює певні вимоги до організації роботи з дітьми:

- загартовування треба проводити систематично, протягом усього року, з урахуванням сезонних явищ;
- поступово збільшувати силу сезонних подразників;
- враховувати стан здоров'я, типологічні особливості дитини, її емоційний стан, а також домашні умови та умови дитячого закладу;
- використовувати природні чинники у зв'язку з режимом, правильною організацією всієї діяльності дитини, так як загальне зміцнення здоров'я сприяє ефективності загартовування.

Систематичність проведення процедур, що гартують визначається їх умовнорефлекторною природою. При проведенні заходів по загартовуванню в один і той же час і в одних і тих же умовах легко утворюються умовнорефлекторні зв'язки. Фізіологічна реакція з'являється вже при підготовці дитини до процедури. Але зв'язки ці не відрізняються міцністю, тому що гартувальні процедури повинні бути регулярними.

Поступовість у зміні сили подразника – необхідна умова загартовування, тому що організм не може перебудовуватися відразу і відповідним чином реагувати при різкому зниженні або підвищенні температури. Занадто мала різниця в подразниках або їх постійна величина також не виявляються корисними, оскільки не викликають перебудови в роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем, обміну речовин, тобто загартовування не надає глибокого впливу на організм. При певній стійкості організму до зміни температури слід використовувати контрастні короточасні впливи, що сприяє вдосконаленню фізіологічних реакцій і більш високій пристосовності до умов середовища.

Показниками правильного вибору подразника служить короточасне поглиблення і почастішання дихання, пульсу, а також зовнішній вигляд шкіри, загальна позитивна реакція дитини: гарний настрій, добре самопочуття.

Облік індивідуальних особливостей необхідний при загартовуванні. Діти із збудливою нервовою системою потребують більш обережної зміни температури, а також у заспокійливих процедурах перед сном (обтирання, тепла ванна). Загальмованим дітям корисні підбадьорливі процедури після сну (обливання, душ). Дітей з ослабленим здоров'ям обов'язково потрібно загартовувати, але поступовість у зміні температури витримувати більш ретельно: більше часові проміжки, при яких проводяться процедури з однаковою температурою. Необхідним є лікарський контроль.

Зв'язок гартувальних засобів з фізичними вправами, різноманітною діяльністю дитини в повсякденному житті дає кращі результати і безпосередньо для загартовування та для загального зміцнення організму.

Фізичні вправи – це спеціальні рухи, а також складні види рухової діяльності, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання.

За період дошкільного дитинства при цілеспрямованому педагогічному впливі у розвитку рухів відбуваються великі зрушення: від мимовільних, хаотичних рухів при народженні до оволодіння всіма основними рухами, спортивними та загальнооздоровчими вправами.

Фізичні вправи здійснюють багатогранний фізіологічний вплив на організм. При скороченні м'язів активізуються процеси обміну речовин, кровообігу, перебудовується робота всіх внутрішніх органів і систем. Працюючий м'яз поглинає в 7 разів більше кисню і в 3 рази більше поживних речовин в порівнянні з недіючим. Це стимулює ріст і розвиток м'язової системи.

Важливі фізичні вправи і для повноцінної роботи головного мозку: поліпшується його кровопостачання, підвищується загальний тонус кори головного мозку, завдяки чому посилюється діяльність всіх аналізаторів. За активної м'язової роботи перезбудження систем мозку зменшується або повністю знімається. Також поліпшуються основні властивості нервової системи (її сила, рухливість, врівноваженість).

У фізичному вихованні дітей засобами хортингу також застосовується масаж – один з видів пасивної гімнастики. Він також зумовлює зміни у роботі всіх органів і систем. Під впливом масажу поліпшується склад крові, функції нервової системи, а також умови живлення шкіри і м'язів, підвищується тепловіддача. Масаж прискорює потік крові і лімфи, завдяки чому тканини швидше звільняються від продуктів розпаду, знімається стомлення м'язів.

Фізичні вправи в різній формі входять у ранкову гімнастику, фізкультурні і музично-рухові заняття, особливо їх багато в різноманітних дитячих рухливих іграх.

14.1.11. Використання нетрадиційного обладнання на фізкультурних заняттях з хортингу для дітей дошкільного віку

Кульковий мотиватор

Виготовлений з шнура довжиною 5 м, протягнутого через кільце в стелі, до одного кінця прикріплений пластикова куля, до іншого – паличка для намотування шнура.

Рекомендовані вправи – гра-змагання:

«Хто швидше?» Дитина, стоячи нерухомо, перебирає руками паличку-шнур, що намотується, і за рахунок цього кулька піднімається до стелі.

Корекційне завдання: простежуються функції очей.

Кольорові смужки

Виготовлені з листів тонкого поролону розміром 0,5 x 1,5 м, обшитих яскравою тканиною різних кольорів (жовтого, блакитного, червоного, бузкового). Вони зібрані на металевому дроті, простягнутому вздовж залу, закріпленому до стіни і віконного отвору за допомогою гачків на кінцях дроту. «Смужки» можна розсовувати на будь-які відстані.

Рекомендовані ігрові вправи:

- «пройди і не зачепи» – різні види ходьби, бігу, стрибків;
- на носках, п'ятах, зовнішній стороні ступні з різними положеннями рук між полотен;
- приставним кроком, правим і лівим боком, «змійкою»;
- з предметом на голові;
- елементи спортивних ігор (ведення м'яча).

Аналогічно проводяться вправи з бігом.

– «покатай в ворота» – прокатування м'ячів у парах крізь «ворота» зі смужок (з вихідних положень сидячи і стоячи);

– «точний пас»;

– перекидання м'ячів у парах (різними способами) через дрот.

Корекційне завдання: активізація зорових функцій за допомогою орієнтирів – «смужок».

Пропедевтична ширма

Виготовлена з тканини розміром 1,7 x 5,5 м, зібраної на металевому дроті. Вона кріпиться за допомогою гачків на протилежних стінах залу на висоті 1,7 м. По довжині ширми в положенні, що чергується, розподілені отвори-мішені, діаметром 18 см, і поздовжні «розрізи», дороблені контрастно за кольором до ширми, що служить орієнтиром.

Рекомендовані ігрові вправи:

– «влучний стрілець» – метання м'ячів, мішечків (з різних вихідних положень) в парах, командах, через отвори мішені;

– «ти мені – я тобі» – перекидання м'ячів (пластмасових, гумових) через дрот і ловіння його ковшічком-дуршлячком;

– вправи в перекладанні та ловінні м'яча в отвір – мішені даються дітям неуважним;

– різні види ходьби, бігу – аналогічні вправам з «кольоровими смужками».

Корекційне завдання: розвиток координації, простежування рухів поглядом.

«Тріоле»

За формою нагадує музичний інструмент з аналогічною назвою. Виготовлене з опалих циліндрів, виконаних з картону, обклеєних яскравою декоративною плівкою різних кольорів, що зменшуються по висоті. Трубки-циліндри у верхній частині нанизані на металевий дріт, який вмонтований в стіну з кута, і пересувається по ній. Дитина, стоячи обличчям до «Тріоле» має «потрапити» палицею-шостом в центр трубки і пересунути її зліва-направо до кінця і навпаки.

Рекомендовані ігрові вправи:

– «влуч у ціль» – розвиток спритності, вироблення постави, зміцнення м'язів плечового пояса.

Корекційне завдання: локалізація, зосередження, простежуються функції очей.

Для змагальних вправ виготовлені «Кольорові кільця» різних діаметрів, що пересуваються по паралельно натягнутих шнурах, закріплених на протилежних сторонах залу за допомогою гімнастичної палиці, яка служить орієнтиром.

Рекомендовані ігрові вправи:

– естафети, типу «Хто швидше?»;

– командні ігри.

Корекційне завдання: зосередження, простежування рухів поглядом.

«Встигни за вогником»

Для зняття зорового стомлення, м'язової напруги, релаксації, використовується контурний малюнок, розташований на стелі, де діти, лежачи на підлозі, за допомогою лазерної указки спостерігають за «вогниками».

Корекційне завдання: розвиток рухових функцій очей, простежування рухів поглядом.

Також в роботі використовуються нестандартні посібники, тренажери, які підвищують інтерес дітей на заняттях і поза ними, підвищують м'язовий тонус, покращують кровообіг, активізують окисно-відновні процеси в м'язах, суглобах, тканинах.

Масажер «Горішки»

Складається з щільно нанизаних на волосінь (довжина 25 см) капсул «кіндер-сюрпризів», з боків по дві ручки (використані фломастери). Використання: при масажі шиї, голови, верхнього плечового пояса, спини, грудей, ніг.

Профілактична доріжка-масажер «Ромби»

Складається з медичної клейонки, розміром 35 x 250 см, з прикріпленими до неї внутрішньою поверхнею вгору пластмасовими кришками від пластикових пляшок, виконаних в стилі орнаменту. Використання: масаж ступнів, профілактика і корекція плоскостопості.

«Гамачок»

Складається з двокольорового полотнища (одна сторона червона, інша – жовта) з двома вирізаними круглими отворами діаметром 25 см, з прикріпленою між ними пластмасовою кулькою. У бічні сторони вшиті легкі палиці, щоб було зручніше його тримати.

Використання: грають в гру удвох, рухом (помахом) рук і палиці, гамачок піднімається, кулька закидається в отвір «противника».

Корекційне і педагогічне завдання: розвиток зорових функцій, формування рухів.

Якщо необхідно зняти тільки зорове навантаження, використовуються орієнтири – «насадки» (ковпачки, кульки), які діти можуть надіти на пальчик руки, наприклад, «Грибочки».

Корекційне завдання: зосередження погляду на предметі, виконання окорухових функцій (вправо-вліво; вправи на дивергенцію).

«Чарівні ковпачки»

Використовують для вдосконалення навичок основних рухів (ходьби, метання, прокатування).

Виготовлені з картону, у вигляді конуса, різних кольорів (за кольором орієнтирів фізкультурних груп) з контрастними смужками.

Рекомендовані ігрові вправи, використання:

У грі «Не втраť ковпачок»

– для ходьби в рівновазі, «змійкою» по гімнастичній лавці, шнуру, линві, брусках, підлозі;

– для підлізання;

– для різних ігор та естафет;

– в якості кольорових орієнтирів.

У грі «Злови м'ячик»

- для підкидання і ловіння м'яча;
- для перекидання м'яча в парах з різних вихідних положень;
- для прокатування м'яча по підлозі і, забігаючи вперед, зловити його ковпачком.

У грі «Влуч у ціль»

- для прокатування малого м'яча рукою або ногою, намагаючись зрушити або перевернути ковпачок з місця.

«Лижі»

Виготовлені з використаних пластикових пляшок із вирізаними отворами у формі ступні уздовж пляшки. Дитина, надівши «лижі» виконує ковзні рухи, імітуючи рухи лижника.

Таким чином: використання нестандартного обладнання сприяє комплексному фізичному вихованню і закріпленню досягнень корекційно-відновлювальної роботи.

У дітей розвивається зорове сприйняття, просторове орієнтування, дрібна моторика і мускулатура, активізуються зорові функції.

Комплекс гімнастики з використанням масажних доріжок

«Прогулянка в ліс»

Вранці сонечко встає

Півник співає: (діти шикуються один за одним)

«Швидко діти прокидайтеся

І до мене всі збирайтеся,

Ставайте один за одним, як у школу,

Ми зараз підемо по колу!...».

І високе, і рясне дивне дерево росте. (Ходьба по ребристій частині «дерева» з метою профілактики плоскостопості).

Ні квіточки на ньому, ні листочка на ньому,

А улюблені фрукти на ньому є. (Ходьба по кроні дерева, масаж ступнів).

Ми по дереву підемо, свої ніжки розізнемо!

Що це колеться нам в ніжки,

Ой колюча в нас доріжка! (ходьба по колючий доріжці надає стимулюючу дію на біоактивні крапки ступнів).

По доріжці я піду,

По колючках я пройду.

На галявинці мурахи, ти на них не наступай,

На носочки ніжки піднімай, (ходьба по хорту на носочках, для розвитку координації рухів).

У шлях-дорогу вирушай!

Попереду тече річка, прямуємо туди (ходьба по доріжці з гудзиками надає корегувальний вплив на ступні).

По доріжці ми пройдемо, прямо до річки підійдемо!

У цьому місці глибоко, а до пляжу далеко!

Ось дійшли ми до води, скільки камінчиків давайте подивимось!? (ходьба по гумовій доріжці з дерев'яними намистинами розвиває координацію рухів, покращує кровопостачання ступнів).

У воду ноги опускаємо, свої ніжки загартуємо!

Наступили на пісочок, ніжки стали на носочок! (Ходьба на носочках).

Руки дружно опустили і на п'ятах тупотіли! (Ходьба на п'ятах).

А тепер прийшли ми в лісок, що повний казок! (Ходьба з нахилами, опускаючи руки вниз).

Як красиво співають пташенята, вже додому йдуть хлоп'ята,.

Все нам близько та знайомо, значить ми прийшли додому! (Діти сідають на стільчики, дихальна гімнастика).

14.1.12. Використання музики на заняттях гуртка хортингу при роботі з дітьми дошкільного віку

На можливостях впливу на психіку за допомогою роботи з тілом засновані різні системи тілесно-орієнтованої психотерапії, в тому числі рухової і танцювальної, які зараз набувають все більшої популярності. Це значною мірою пов'язане з тим, що сучасному стану людського

суспільства притаманне перебільшення раціонального початку, надмірна увага до інтелекту, соціальних досягнень і придушення інстинктивного, «дикого». Останнім часом виникла ситуація, коли особливо сильно від цього можуть постраждати діти дошкільного віку. Багатьох батьків дуже рано починає хвилювати тема освіти власних дітей. З'являється тривога, чи зможе дитина вступити в престижну школу, вуз, і багато батьків починають турбуватися про це заздалегідь і готувати дитину і до самого вступу в школу, і до подальшого навчання в ній. Відбувається дуже раннє навчання математики, письма і читання, але приділяється недостатньо уваги естетичному розвитку дитини (музиці, співу, танцю, малюнку, тощо). Все це призводить до того, що у дитини починає посилено розвиватися ліва півкуля головного мозку на шкоду правій, і дуже важлива область психіки (емоції, інтуїція) залишається недорозвиненою, випадає. Це може негативно позначитися на подальшому розвитку дитини.

Наявні роботи по музичній руховій терапії носять в значній мірі загальнотеоретичний, абстрактний характер. В них майже неможливо виявити конкретні рекомендації, методики тощо.

Під час занять необхідно надавати конкретні ігри, що вирішують певні психологічні завдання й дозволяють працювати з певними психологічними проблемами дошкільнят з використанням можливостей загальних рухів, тренувальних завдань хортингу, танцю, ігор тощо.

Вправа, спрямована на реалізацію потреби дітей бути побаченими:

«Творча імпровізація»

Педагог гуртка хортингу задає дітям різну музику: вальс, марш, польку. На музику вальсу діти придумують легкі плавні рухи. На музику маршу зображують солдатиків, хортингістів, гімнастів тощо. На музику польки діти стрибають, бігають, зображуючи зайчиків, білочок.

Кращу творчу імпровізацію педагог відзначає і показує всім.

«Танець вогню»

Фантазії величі: діти імітують палаюче багаття вогню.

«Сад»

– гнучкість, тривожність, страхи лози;

– міць, непохитність стовбура дуба;

– веселі листячка яблуньки;

– діти імітують різні дерева, які бачили і знають.

«Розпудтай мотузку», «Птах у клітці» та подібні імітації під музику

Гра спрямована на розвиток швидкості і спритності.

Вправи на релаксацію.

Для кращої релаксації корисно поєднувати рухи з диханням, а також різними образами. Дитяча уява з великим задоволенням поринає в захоплюючу мету. Тому важливо придумувати історії з цікавим сюжетом, які б одночасно сприяли розслабленню.

Однією з вищих форм руху є танок. Він часто є вільним вираженням творчої фантазії.

Особливо великі можливості руху і танцю при роботі з дітьми дошкільного віку. Для багатьох дітей у цьому віці рух і танець є важливими засобами комунікації. Крім того, сам рух, його особливості, характер, дозволяє багато сказати про дитину, будучи дуже інформативним.

Зовсім не обов'язково працювати виключно в рамках танцювальної рухової терапії. Найбільш ефективно можливості руху і танцю при роботі з дітьми дошкільного віку проявляються у взаємодії з іншими видами творчості (малюнок, метафори, історії).

Всебічний розвиток дитини засобами музики і ритмічних рухів

«Від красивих образів ми перейдемо до красивих думок, від гарних думок до красивого життя і від красивого життя до абсолютної краси», – так колись висловився Платон.

У наш соціально-орієнтований час, коли життя людини стало оцінюватися мірою успіху, визнання і досягнення конкретних цілей, всебічний розвиток дитини засобами музики і ритмічних рухів відіграє важливу роль у розвитку творчої і гармонійної успішної особистості дитини.

У житті кожної родини настає момент, коли батьки замислюються над тим, в якому творчому напрямі «відправити» дитину і як її розвивати. Дуже багато хто вибирає для своєї дитини заняття оздоровчими вправами хортингу, танцями, малюванням. Як правило, все починається з ритміки і ритмічних рухів. На таких заняттях дитина не тільки навчиться гарно танцювати, рухатися, тримати постану, а й буде розвиватися духовно. Адже танок – це творчість, це є саме той вид мистецтва, який допоможе дитині розкритися, показати оточуючим, як вона бачить цей світ. Що говорити про те, як важливо для дівчаток і хлопчиків поняття «перший танок», адже вони хочуть відчувати себе справжніми принцесами та принцями на балах, як в казках.

Дитячі танці – це вивчення основних засобів виразності (рухи і пози, пластика і міміка, ритм), які пов'язані з емоційними враженнями маленької людини від навколишнього світу. Дитячий танець починається з ритміки, де вивчення танцю починається з простих рухів, часто, заняття більше схожі на гру, але в цій грі дитина навчиться тих речей, які дуже знадобляться їй в житті. Основна мета на заняттях ритміки з дошкільнятами – всебічний розвиток дитини, розвиток музикальності і ритму на заняттях, формування творчих здібностей і розвиток індивідуальних якостей дитини, засобами музики і ритмічних рухів.

Для повноцінного сприйняття музичних творів на заняттях ритміки і їхнього творчого відображення в танці необхідно допомогти дітям зрозуміти спеціальну мову музики, її характер, жанр та особливості ритмічного малюнка. Для розвитку творчої виконавської діяльності в танці, дітям потрібно більш поглиблено вивчати і зрозуміти особливості того чи іншого музичного твору – це безсумнівно сприяє зовсім іншому осмисленню хореографічного та музичного мистецтва. Це дає дітям можливість підняти свій творчий потенціал на інший більш високий рівень і відкрити нові цікаві можливості в творчому процесі.

На заняттях з використанням музики надається можливість повноцінно розвивати індивідуальні особливості кожної дитини, формувати хороший естетичний смак, допомагаючи тим самим приводити в гармонію внутрішній світ дитини. Почуття гармонії є найбільш правильною організацією змісту, впорядкованістю структури предмета, явища, що надає їм стрункість і закінченість. Здатність виявляти гармонію в житті, мистецтві та вносити її в практику на все наше різноманітне життя, є великим людським умінням, що приносить радість буття всім, хто цим почуттям наділений. Важливу роль у творчій активності і розвитку духовного світу дитини відіграє формування естетичного смаку. Естетичний смак виховується, по-перше, завдяки розвитку здатності відчувати виразність мистецтва, розуміти мову мистецтва, по-друге – теоретичному навчанню, по-третє – творчій і виконавській діяльності з участю дітей у дитячих святах, концертах та творчих вечорах.

Підхід до кожної дитини полягає в тому, щоб допомогти розкрити її творчі таланти, навчити спілкуватися, виражати себе, відчувати себе впевнено в житті, підвищити здатність адаптації до різних життєвих змін.

Кожна дитина придумує танець для обраної емоції. Велике задоволення у дітей викликає саме творчість своїх танців, де вони могли висловити свої почуття в безпечній формі. Цікаве спостереження полягає в тому, що в цьому віці діти неохоче грають негативних персонажів, вважаючи за краще зображати принцес і принців, але вони з ентузіазмом складають танець злості, стаючи злістю, виконуючи її танець.

Значимість вираження емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні почуття і сприймати їх у інших. На успішність вирішення поставленого завдання великий вплив має вміння слухати, аналізувати і розуміти музичний твір, що сприяє прояву більш яскравого і творчого образу в танці. Навики музичного сприйняття допомагають простежувати становлення музичного образу, його характер, і чуйно відтворювати ритмічний малюнок.

Починаючи займатися під музику в дитячому віці, можна запобігти виникненню негативних установок, змінити образ думок, поліпшити ставлення до оточуючих. Таким чином, танець є чимось більшим, ніж просто рухи під музику. Цей спосіб роботи над собою допомагає домагатися успіхів в будь-якій сфері діяльності. Він виховує ті здібності, які керують взаємодією духу і тіла, та допомагають виявляти зовні те, що знаходиться всередині нас. Заняття під музику дарують дитині радість руху, спілкування, збагачують його внутрішній світ і допомагають пізнати себе.

14.1.13. Залучення дитини до світу спорту і організація спортивних занять

Починайте займатися з дитиною з ранніх років її життя. Дбайливо ставтеся до дитячих сприймань, озброївшись ґрунтовними знаннями, докладно наведеними у спеціальній літературі. Основним періодом занять оздоровчим хортингом батьків з дітьми є вік від 2 до 6 років. Але й після 6 років не слід припиняти заняття у сім'ї, хоча в цьому віці з'являються й інші можливості для фізичного розвитку дитини – у школі, фізкультурному суспільстві і культурно-освітніх установах, де дитина займається під керівництвом фахівця.

Можливість включити в розпорядок дня спільні заняття одного з батьків з дитиною існує майже завжди. Необхідно приділяти дитині щодня хоча б кілька хвилин. Постарайтеся

визначити оптимальний час дня занять в режимі вашої родини і потім дотримуйтесь його. Слід дотримуватися принципу систематичності, щоб дитина поступово звикала до занять, щоб вони стали для неї щоденною потребою. Тривалість занять батьків з дитиною різна. Вона залежить від віку дитини, від ліміту вільного часу батьків, від часу доби, а також від того, що робить дитина до або після занять.

Ранкові заняття володіють тією перевагою, що відразу після сну розминаються м'язи тіла, поліпшується кровообіг у тканинах. Під час зарядки краще використовувати легкі та вже знайомі вправи, оскільки зазвичай не вистачає часу і терпіння для розучування нових, більш складних вправ. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хв.

До обіду обов'язково дайте дитині можливість погуляти на свіжому повітрі. Якщо є час, можна в ці години провести 15–20-хвилинне, більш інтенсивне заняття, включивши в нього вправи для великих груп м'язів.

Після обіду необхідний спокій. Дитина дошкільного віку повинна спати або спокійно лежати не менше 2 годин. Після сну корисні нетривалі підбадьорювальні вправи і більш тривалі – по можливості на відкритому повітрі.

Заняття в другій половині дня повинні надати дитині більше часу для освоєння різноманітних рухів з предметами і для вправ на різних снарядах – бажано в колективі однолітків. У ці ж години зручно провести більш тривале тренувальне заняття з одним з батьків (близько 20 хв).

Вправи перед вечерею – найбільш часта форма спільних занять, так як батьки, як правило, знаходяться дома і хоча б один з них може зайнятися дитиною. У цей період є час для розучування акробатичних вправ, проведення ігор та вдосконалення досягнутих результатів.

Після вечері займатися з дітьми фізкультурою не рекомендується. Інтенсивна рухова діяльність після їжі шкідлива, а, крім того, після фізичних вправ діти важко засинають.

Обов'язково потрібно використовувати будь-яку можливість порухатися разом з дитиною на свіжому повітрі – найчастіше вона надається у вихідні дні.

Для нормального розвитку дитини дуже важливо щоденне перебування на свіжому повітрі. Цікавий такий факт: поки дитина в грудному віці, батьки сумлінно дотримуються цієї вимоги, але коли діти підрастають, батьки частенько про неї забувають. Дитина потребує активних рухів на повітрі, причому в будь-яку погоду. Якщо дитина в літній час може проводити весь день на повітрі, це сприятливо відбивається на її фізичному розвитку. У деяких дитячих установах діти грають, їдять і сплять на свіжому повітрі. У результаті вони менше хворіють і більше рухаються.

Для нормального фізичного розвитку здорової дитини недостатньо просто супроводжувати маму в магазин за покупками, поспішати за нею по найбільш жвавих вулицях міста. Дуже необхідною вимогою для неї є можливість вільно побігати. Батьки зазвичай поспішають і не усвідомлюють, що дитині доводиться весь час бігти, щоб встигнути за їх темпом. Таким чином, організм дитини отримує надмірне навантаження. Під час довгих походів батьки теж переоцінюють дитячі сили. Дитині набагато корисніше просто побігати, погратися – в цьому випадку вона сама контролює ступінь стомлення.

Здорову дитину не потрібно змушувати займатися фізкультурою – вона сама потребує в русі і охоче виконує все нові та нові завдання. Ні в якому разі не слід примушувати дитину до виконання того чи іншого руху чи перетворювати заняття в нудний урок. Дошкільнята ще не відчують потреби вчитися в буквальному сенсі слова. У зв'язку з цим тренування повинні проходити у формі гри – тоді дитина весь час знаходитиметься в прекрасному настрої. Поступово залучайте дитину у все нові види ігор та забав, систематично повторюючи їх, щоб дитина закріпила вивчені рухи.

Чудово, якщо ви підбадьорите дитину похвалою, дивуючись тому, яка вона міцна, спритна, сильна, скільки вона вміє, що вона вже сама покаже.

Пробудити в дитині інтерес до занять допоможе також демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або ж однолітками. Так поступово у дитини розвивається впевненість у своїх силах і прагнення вчитися далі, освоюючи нові, більш складні рухи та ігри.

Якщо у дитини немає бажання займатися, проаналізуйте причини такого негативного ставлення до занять, щоб надалі створювати більш сприятливі умови. Деякі повні діти не люблять займатися, тому що їм важко рухатися, вони схильні до ліні. Таких дітей слід лікувати за допомогою дієти і всіляко прагнути залучити до занять, щоб вони не відставали в руховому

розвитку. Крім похвали, заохоченням для них може служити і переконливе пояснення, чому так необхідні заняття хортингом, або взагалі фізкультурою.

Дорослий повинен знати, яку вправу він хоче розучити з дитиною, як буде її виконувати і чого хоче цим досягти. Кожна вправа і рухлива гра має своє завдання, мету, значення. Вправи поділяються на кілька груп.

У першу групу входять вправи, спрямовані на вироблення правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Вправи такого роду називаються оздоровчими. Саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку. При виконанні цих вправ необхідно приділяти особливу увагу правильному їх виконанню, щоб добитися необхідного розпрямлення спини, розтягування відповідних м'язів. Батьки повинні демонструвати вправи дитині, а потім допомогти дитині освоїти новий рух. При виконанні будь-якої вправи цієї групи потрібна допомога і ненастирливе спостереження з боку батьків, щоб окремі пози і положення були правильними.

У другу групу входять вправи, що містять елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швидкості реакції і виконуються зі страховкою. Щоб забезпечити повну безпеку при виконанні цих рухів, дорослі повинні бути дуже обережні і уважні.

Оскільки батьки зацікавлені в тому, щоб розвинути в дитини сміливість, вміння долати страх, викликаний незвичайним положенням тіла або швидкими змінами поз, слід терпляче вчити її орієнтуватися в незвичайних положеннях, поки дитина не подолає страх і не буде з радістю повторювати акробатичні вправи.

До третьої групи відносяться рухливі ігри, в яких використовуються ходьба, біг, стрибки, лазіння і кидки. Для того щоб природні рухи були привабливими для дітей, їх об'єднують грою з простими правилами. Таким чином, дитина вчиться дотримуватися певних правил, дисципліни, а також і вмінню зосереджуватися. Необхідно навчати так само і вмінню програвати. Для проведення ігор потрібні партнери: дитина грає з батьками або зі старшими братами і сестрами.

У четверту групу входять вправи з використанням різних предметів, снарядів на свіжому повітрі або в приміщенні. Сюди відносяться, наприклад, ходьба по піднесеній і похилій площині, лазіння по драбинці та гімнастичній стінці, проповзання під різними перешкодами, перестрибування через перешкоди. Тут необхідно дотримуватися принципу поступового підвищення вимог до дітей. Особливо важлива винахідливість батьків, яка допомагає в звичайних умовах змайструвати для дітей різні цікаві перешкоди для перелізання, перестрибування і розгойдування, які збагатили б запас рухів дитини. Бажано щодня готувати для дитини у квартирі захоплюючу доріжку перешкод, щоб вона могла повправлятися на ній у спритності, швидкості реакції, закріпити різні рухи. На природі подібні доріжки можна легко спорудити за допомогою мотузок, дощок.

Діти долають доріжку перешкод самостійно, намагаючись зробити це якомога краще. У цих вправах важлива не стільки точність виконання, скільки швидка адаптація до незвичайних умов. Дітям найбільше подобався цей вид вправ.

П'яту групу становлять музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, усвідомлене виконання рухів і поєднання рухів з ритмом віршів, пісеньок, музики. Дитина спочатку вчиться слухати музику і розуміти її характер, а потім невимушено з'єднує рухи з музикою. Батьки повинні вміти заспівати дитячу пісеньку, зіграти просту мелодію в потрібному ритмі на музичному інструменті. Якщо дитина рухом може підкреслювати ритм і характер музики, вживаючись в неї, вона отримує великі переваги для подальшого навчання грі на музичному інструменті, танцям, співу. Уміння слухати музику корисне в будь-якому віці.

Систематичні заняття будь-яким видом спорту розвивають силу м'язів, витривалість, швидкість і спритність.

Однак значення цих якостей в різних видах спорту різне. Ось чому для занять тим чи іншим видом спорту необхідна попередня порада зі спортивним педагогом і лікарем. При цьому враховують стан здоров'я і характер фізичного розвитку дитини, а також можливий вплив тренувальних занять на розвиток її організму.

Старшим дошкільнятам можна рекомендувати деякі види спорту, а саме ті, які розвивають спритність, гнучкість і координацію рухів, передбачають рівномірне і помірне навантаження на якомога більшу групу м'язів тіла, наприклад: оздоровчий хортинг, гімнастика, плавання тощо.

Також необхідні заняття тими видами спорту, які пов'язані із вправами швидко-силового характеру невеликої інтенсивності і тривалості (стрибки у довжину) або ж з тренуваннями, в яких досить інтенсивні вправи силового характеру чергуються з паузами (волейбол, дитяче водне поло).

З молодшого шкільного віку зазвичай дозволяють починати підготовчі заняття майже з усіх видів спорту, які не тільки розвивають швидкість, спритність, але й включають вправи на витривалість і силу (велоспорт, веслування, штовхання снарядів тощо).

Заняття, що вимагають великих силових навантажень (важка атлетика, бокс) слід починати значно пізніше.

І ще одне зауваження: заняття спортом повинні проводитися під керівництвом тренера.

Неможливо уявити собі заняття фізкультурою і спортом без змагань. Але спортивні змагання для дітей – це не тільки фізичне, а й велике емоційне навантаження. А надто високе навантаження на нервову і ендокринну системи може призвести до небажаних, навіть до важких зривів. Ось чому спеціальними вказівками суворо регламентується віком, з якого діти можуть брати участь у змаганнях різного масштабу.

Точно передбачити можливості майбутнього спортсмена – справа важка. І тому бажання самої дитини треба враховувати перш за все. Палке бажання іноді в змозі пробудити здібності. Треба завжди пам'ятати, що емоції в спорті грають велику стимулюючу роль. Враховуючи фізичний розвиток дитини, можна передбачити, в якому виді спорту вона може досягти успіху. Один із найелементарніших критеріїв спортивної орієнтації дітей – зростання. Зручніше за все в цьому відношенні хлопцям середнього зросту, їм у принципі відкриті шляхи в усі види спорту. Низькорослим краще орієнтуватися на види спорту, що мають вагові категорії: хортинг, бокс, акробатика тощо.

Чималу роль при виборі видів спорту грає вага людини. Тут найважче щось пророчити на кілька років вперед. І все-таки: якщо у хлопчика чи дівчинки «широка кістка» і вони схильні до повноти, їм дуже важко було б добитися успіху в таких видах спорту, як гімнастика, фігурне катання.

Але найголовнішим критерієм спортивної орієнтації залишається характеристика рухових особливостей. Здатна дитина бігати дуже швидко, але без втоми – їй завжди знайдеться в легкій атлетиці заняття до душі. Також важлива реакція.

Словом, можливості залучення дітей до спорту великі. Вони будуть рости з року в рік. Обов'язок батьків – використовувати ці можливості на благо виховання всебічно розвиненої людини.

Під час невимушених бесід з мамами і бабусями тренер-викладач гуртка хортингу має поступово знайомити їх з основами духовних орієнтирів хортингу, тобто, говорити про Шлях людини до любові, мудрості та сили. Тематику бесід можуть стати також принципи виховання в хортингу, можливості розвитку дітей за допомогою руху, співу, виховання дітей через самовиховання батьків (батьки — як приклад для дітей), також проводити бесіди про здорове харчування – як елемент основи для здоров'я та фізичного розвитку. Під час бесід встановлюється і «зворотний зв'язок» з батьками.

Дітям і мамам зазвичай не хочеться розходитися відразу після заняття, і заняття стають все більш тривалими. Зворотний зв'язок з батьками дозволяє, зокрема, з'ясувати наступне: діти охоче відвідують заняття або не дуже; чи намагаються вони удома «передавати свій досвід» іншим членам сім'ї.

Діти самі нагадують мамам і бабусям, що удома треба позайматися.

Небажано, коли при такій формі організації групи, де майже кожне дитя має «свого» дорослого, щоб деякі діти залишалися без матері або без близької старшої людини. Вони сильно переживають таку ситуацію. У них навіть відмічаються ускладнення в контактах з іншою частиною групи.

В результаті занять зміцнюються відносини в сім'ях.

Мама і бабуся поступово повністю «вливаються» в роботу групи і з задоволенням грають в усі ігри. При нормальній взаємодії вони починають використовувати деякі форми занять та виховних бесід у спілкуванні з дітьми дома.

«Якщо мамі нецікаво, значить не потрібно і дитині»

У дитячому садку та на підготовчих заняттях дітям прищеплюють багато корисних навичок, навчають малюванню, усному рахунку, письму і читанню. Але якщо заняттями дитини не цікавляться в сім'ї, не надають їм належного значення, не заохочують до старанності, дитина

теж починає ставитися до них недбало, не прагне працювати краще, виправляти свої помилки, долати труднощі в роботі.

Деяких дітей така неухважність батьків глибоко ображає, вони замикаються, перестають бути щирими й відвертими. І навпаки, інтерес батьків до справ дошкільнятка надає особливого значення всім досягненням дитини. Допомогу в подоланні перепон, які виникають під час виконання будь-яких завдань, наші чада завжди приймають із подякою – і це сприяє зближенню між батьками та дітьми.

«Батьки мусять допомогти подолати перші труднощі»

Не всі діти однаково добре малюють, співають, ліплять, не всі швидко навчаються читанню і письму. І правильно чинять ті батьки, які виконують із сином або донькою те, що спочатку може видаватися складним і важким. Як відомо, люди люблять робити те, що їм вдається. Для дітей це майже аксіома. Тому потрібно допомогти їм полюбити й навчити вчитися, прищеплювати дитині шанобливе ставлення до навчальної праці, наголошувати на її значущості для всіх членів сім'ї. Неодмінно треба внести оптимістичну нотку, яка засвідчує впевненість батьків у тому, що навчання дитини буде успішним, якщо дитина старанно й самостійно виконуватиме всі початкові навчальні вимоги. Уже в дошкільньому віці варто виховувати відповідальне ставлення до праці, доручень, своїх обов'язків.

Формування цих якостей починається з уважного, серйозного ставлення батьків до справ дітей. Батьки мусять помічати все: досягнення принесуть усім радість, помилки виправлятимуть спільно. Наприклад, упродовж останніх років дедалі частіше говориться про труднощі навчання в початковій школі. Часто діти залишаються сам на сам зі своїми труднощами, а батьки не знають, як їм допомогти.

Шановні батьки вихованців гуртка хортингу!

Ви хочете бачити свого малюка здоровим, веселим, добре фізично розвиненим? Адже поряд з абсолютно природною турботою про чистоту тіла дитини, задоволення потреб в їжі і відпочинку вкрай необхідно задовольнити і потребу в рухах.

У дитячому садку працює гурток «ХОРТИНГ». Програма гуртка спрямована на створення максимально сприятливих умов для формування здоров'я і гармонійного фізичного розвитку дитини. Фізичні вправи сприяють розвитку у дітей розумових здібностей, сприйняття, мислення, уваги, просторових і часових уявлень.

На заняттях під час виконання рухів дітьми ми активно формуємо морально-вольові якості, цілеспрямованість, наполегливість, витримку, сміливість, підтримуємо бажання та вміння долати перешкоди. При виконанні рухів збагачується емоційний стан дітей. Скільки радості відчуває маля, правильно і красиво виконавши вправу!

Програма гуртка розрахована на чотири роки навчання з 3 до 6 (7) років. Заняття за своїм змістом відповідають віковим особливостям та фізичним можливостям дітей. Кожне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовчу частину складають вправи і рухи динамічного характеру, що впливають на весь організм: ходьба, біг, стрибки, а також вправи, пов'язані з орієнтуванням у просторі: шикування і перешікування. Ця частина заняття формує емоційно-позитивне ставлення та інтерес дітей до рухової діяльності.

В основній частині заняття вирішуються основні завдання, формуються рухові вміння і навички, йде основна робота над розвитком рухових здібностей: гнучкості, м'язової сили, швидкості рухів, спритності, витривалості. У цій частині надається великий обсяг знань, досягається оптимальний рівень фізичного навантаження.

Заключна частина заняття включає ходьбу інтенсивного темпу з поступовим уповільненням, що сприяє зниженню загальної збудженості і приведенню пульсу до норми. У цій частині використовуються вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи.

Заняття проводяться два рази на тиждень у другій половині дня. Ми завжди раді бачити вас і ваших дітей на заняттях гуртка «хортинг»!

Природньо, не кожен із малюків стане чемпіоном, але кожен обов'язково повинен вирости міцним і здоровим. Коли люди говорять про щастя, вони, перш за все, бажають один одному здоров'я. Так нехай діти будуть здоровими і щасливими. А це означає, що здоровими і щасливими будемо ми всі.

І пам'ятайте: виховуючи у дітей потребу щодня рухатися, виконувати фізичні вправи з ранніх років, можна закласти міцні основи доброго здоров'я, гармонійного розвитку дитини!

14.1.14. Загальні принципи виховання і розвиток дитини дошкільного віку засобами хортингу

Виховання є головним чинником формування особистості дитини, завдяки якому реалізується програма її соціалізації, розвиваються природні задатки і здібності.

У процесі розвитку людини взаємодіють біологічний і соціальний аспекти. Адже, народившись із певними задатками і якостями, людина протягом усього життя вдосконалюється морфологічно і функціонально: розвивається її організм, збагачуються зв'язки з навколишнім світом. Як індивіда її характеризують передусім біологічні особливості, які є передумовами соціального розвитку. Знання законів біологічних і фізіологічних змін, що відбуваються з людиною, допомагає педагогу здійснювати природовідповідну (ноосферну) освіту дитини – забезпечення відповідних до її розвитку змісту, форм і методів навчання і виховання.

Процес розвитку є безперервним. Він пов'язаний із набуттям соціальних особливостей, що характеризують людину як суспільну істоту. Однією з перших її соціальних дій є те, що півторамісячний малюк усмішкою вітає близьких людей. Далі він оволодіває мовою, нормами спілкування, знаннями, вміннями та навичками трудових дій. Також розвивається його самосвідомість, формується моральна спрямованість поведінки, прагнення до самовдосконалення. У цьому процесі дитина як біологічний індивід перетворюється на людину як особистість.

Отже, поняття “людина” має біологічні й соціальні характеристики. Поняття “особистість” визначає соціальну сутність людини, сукупність її соціальних особливостей. “Індивідуальність” – виражає сукупність фізичних і психічних рис, життєвий досвід, що відрізняє одну людину від інших, робить її неповторною. Встановлення зв'язку між сукупністю рис є неодмінною умовою правильного виховання, спрямованого на формування у дитини важливих загальнолюдських якостей з урахуванням можливостей її розвитку та індивідуальних особливостей. Біологізаторські, соціологізаторські теорії, а також теорія двох факторів розвитку протиставляють соціальні та біологічні чинники розвитку особистості. Представники біологізаторських теорій визначальним чинником розвитку вважають спадковість, розвиток здібностей, рис характеру, з якими дитина народилася, рекомендують вихователям не втручатися в природний розвиток малюка. Головне, на їхній погляд, використовуючи спеціальні тестові завдання, розподілити дітей на групи, допомагаючи кожному здобути знання “за його силами”. Результатом упровадження цієї теорії є елітарні дошкільні навчальні заклади для дітей з підвищеними інтелектуальними здібностями.

У соціологізаторських теоріях заперечувалися біологічні чинники розвитку, зосереджувалася увага на ролі соціального середовища, оскільки, на думку їх представників, усі малюки від народження мають однакові можливості, а розвиток є набуттям ними досвіду. Правильно скерувавши розвиток дитини, можна сформувати людину такою, якою прагне її бачити педагог. Свої твердження вони аргументували тим, що люди, котрі виховувалися у різних умовах, виявляли різні розумові можливості. Дехто навіть переконував, що дітям, вихованим в умовах, які не стимулювали їхній інтелектуальний розвиток, не потрібно давати знання. Однак ці теорії не відповідають на питання, чому в однакових умовах формуються різні характери, устремління, інтереси.

Представники концепції двох факторів розвитку визнають роль біологічних і соціальних чинників, але недооцінюють виховання й активність особистості.

Однак зв'язок між усіма чинниками розвитку особистості є надзвичайно складним і не обмежується уявленнями про нього представників цих теорій. Біологічне і соціальне – не два паралельні, незалежні один від одного чинники, вони одночасно і комплексно впливають на розвиток людини.

Серед біологічних факторів, які впливають на розвиток людини, є спадковість – відтворення у нащадків біологічної схожості з батьками. Успадковує вона анатомо-фізіологічну структуру організму: колір шкіри, очей, волосся, особливості нервової системи, тип обміну речовин, здатність до певної діяльності тощо.

Біологічні чинники є дуже важливими у загальному розвитку особистості. Адже людиною можна стати, маючи природні людські передумови розвитку: високорозвинену нервову

систему, мозок тощо; у людей є вроджені задатки. До певних видів діяльності (музичний слух, образне мислення, поетичний дар тощо). Таких задатків генетика налічує до 200 видів. Однак це лише одна з умов успішної діяльності дитини в певних сферах, не менш важливий раціональний і цілеспрямований вплив на неї дорослих. Наприклад, обдарованість дітей пояснюється не лише успадкуванням задатків, а й вихованням інтересу до певного виду діяльності, раннім залученням до неї тощо.

Задатки можуть бути реалізовані лише в активній життєдіяльності людини, у сприятливому середовищі, під впливом правильного виховання і навчання. У цьому сенсі поняття “середовище” фігурує як макросередовище (матеріальний добробут, соціальний лад, культурний рівень суспільства, в якому живе людина) і мікросередовище (оточення, що безпосередньо впливає на дитину – родина, навчальний заклад).

Вивчаючи вплив середовища на розвиток людини, сучасна педагогіка наголошує на ролі соціальних контактів у становленні особистості, розвитку людських задатків, на основі яких формуються мовлення, мислення, уміння ходити. Вплив соціальних факторів може бути навмисним і ненавмисним, керованим і некерованим, об’єктивним і суб’єктивним, довгочасним і короточасним, сприятливим і несприятливим, запрограмованим і випадковим, необхідним і можливим.

У вихованні особистості важлива роль сім’ї, яка створює умови побуту, формує перші соціальні та моральні уявлення дитини. Навіть коли малюк починає відвідувати дитячий садок чи школу, де його соціальні контакти стають інтенсивнішими, вплив сім’ї залишається значним.

Взаємозв’язок біологічного і соціального у розвитку особистості є важливою проблемою педагогічної науки, яка визначає мету і завдання, добирає методи і прийоми виховання та навчання дітей. Поєднанням усіх чинників розвитку займається педологія – наука про дітей; сукупність анатомічних, біологічних, соціологічних концепцій психологічного, фізичного розвитку дітей і молоді. Однак створити нову науку про розвиток дитини, вивчити її в усіх проявах з урахуванням спадкових чинників та особливостей середовища, в якому вона народилася і росте, педології не вдалося.

Отже, розвиток – це не просто кількісні зміни успадкованих і закладених від народження ознак. Передусім він засвідчує якісні зміни в організмі та психіці під впливом навколишнього середовища. У процесі розвитку спадково обумовлена організація людини реалізується лише у відповідному природному і соціальному середовищі під впливом різноманітних біологічних, соціальних і виховних чинників, найсуттєвішими серед яких є виховання і навчання, що спрямовують вплив біологічних і соціальних чинників розвитку. При цьому важливо брати до уваги внутрішні і зовнішні рушійні сили розвитку дитини як безперервної взаємодії вродженого (діяльність нервової та всіх інших систем організму) і набутого (досвід, виховання, умови життя), що визначає співвідношення між рівнем досягнутого і новим змістом життя дитини, її інтересами, потребами.

Зовнішні чинники розвитку діють через внутрішні умови – природні дані дитини, її нахили, складну сукупність почуттів і переживань. Засвоєне зовнішнє стає внутрішньою, суб’єктивною умовою подальшого розвитку особистості. Це означає, що виховання відіграє вирішальну роль у розвитку особистості лише за умови, якщо воно позитивно впливає на внутрішню активність дитини, її бажання, інтереси, нахили.

Дитина не схожа на діамант, якому байдуже, як його шліфують, і який не є ємкістю, яку можна наповнити будь-яким змістом. Як і рослина, вона засвоює з навколишнього середовища лише те, що відповідає її природі. Жодна людська якість не може бути розвиненою в дитини без виховання.

Кожна людина, щоб жити в суспільстві, повинна оволодіти здобутками людства. Самостійно цього зробити дитина не може. Передавання дитині й засвоєння нею суспільно-історичного досвіду людства становить суть виховання.

Опанування нових знань і вмінь, формування здібностей відбувається в процесі активної участі дитини в різних видах діяльності (пізнавальній, предметній, ігровій, трудовій, навчальній та у спілкуванні), розвиток яких забезпечує дорослий. Дитина виховується не тоді, коли з нею ведуть розмови, повчають її, а коли вона отримує відповіді на питання, які її цікавлять, свідомо і самостійно бере участь у діяльності. У зв’язку з цим у педагогіці існують поняття особистості як об’єкта і суб’єкта виховання.

Розвиток дитини як особистості означає становлення протягом дошкільного дитинства особливої форми цілісності. Як особистість, що розвивається, дитина є носієм фізичного, душевно-духовного, індивідуального начал свідомості, активним суб'єктом діяльності, партнером у спілкуванні.

Виховання покликане правильно організувати діяльність дітей, збагатити її зміст і надати цінні у педагогічному значенні спрямування. Від того, наскільки педагог розуміє необхідність певного виду діяльності дитини, залежать результати її розвитку.

У різні вікові періоди співвідношення значущих для розвитку видів діяльності змінюється. Той із них, який у певний період забезпечує головні досягнення в розвитку дитини, є провідним. У дошкільному дитинстві це:

- емоційне та емоційно-предметне спілкування з дорослими, яке збагачує дитину новими враженнями, формує перші уявлення про найближче оточення;

- предметна діяльність, яка істотно впливає на розвиток усіх пізнавальних процесів, сприяє формуванню цілей та мотивів поведінки, засвоєнню початкових знань про предмети та дії з ними;

- гра, в якій динамічно розвивається соціальна, пізнавальна активність дошкільника, засвоюються різні способи дій, знання про властивості й ознаки предметів, зв'язки між предметами і явищами, набуваються соціальні навички міжособистісних стосунків, розвивається творча уява;

- продуктивні види діяльності (малювання, ліплення, конструювання), які дають багатий матеріал для розвитку конструктивного мислення, уяви, художніх здібностей, уміння ставити мету і досягати її, обирати засоби здійснення задуму;

- праця як чинник розвитку наполегливості, суспільної спрямованості особистості, почуття власної гідності та обов'язку, уміння аналізувати корисність своєї роботи;

- навчальна діяльність, у процесі якої збагачуються розумові та практичні уміння.

Участь у провідних видах діяльності сприяє формуванню найважливіших для кожного віку психічних якостей і особливостей особистості. Комплекс різних видів діяльності на кожному віковому етапі дошкільного періоду забезпечує повноцінний розвиток дитини. Слід так їх поєднати, щоб забезпечити активність дитини. Розвиток активності досягається створенням ситуації, яка вимагає самостійного пошуку шляхів задоволення інтересів і потреб. Дитина повинна розуміти корисність і доцільність своєї діяльності, бачити її результати.

Коли починати займатися

Хортингом можна починати займатися в будь-якому віці. Практика показує, що дитина адекватно сприймає вимоги та умови тренувань з 4-х–5-ти річного віку. Почавши займатися в цьому віці, у дитини прекрасно розвивається розтяжка і гнучкість. Залежно від віку змінюється рівень силових підготовки. Це пов'язане з тим, що у молодших юнаків ще не сформований скелет і неправильні навантаження можуть призвести до несприятливого його розвитку. Тому тренування дітей молодшого віку з хортингу носять ігровий характер з елементами хортингу та гімнастики і спрямовані на розвиток гнучкості, розтяжки і спритності.

Водночас, почавши займатися з дошкільного дитинства у малюків розвиваються такі позитивні вольові та моральні якості як сміливість, впевненість у своїх силах, наполегливість, любов і потяг до спорту. Особливо це видно при проведенні спільних тренувань молодшої та середньої дитячих груп гуртка хортингу.

Обдаровані діти

Творчий, інтелектуальний потенціал людей є рушієм прогресу суспільства, тому обдарованість необхідно своєчасно виявити і розвивати. Багато надзвичайно обдарованих людей не можуть реалізувати своїх можливостей через несприятливе виховання в дитинстві. Багато хто з них мали в школі значні труднощі, важко пристосовувалися до умов навчання, орієнтованого на середній рівень знань. Нерідко інтелектуально обдарована дитина не знаходить розуміння ні педагогів, ні однолітків.

Вивчення проявів обдарованості тривалий час було спрямоване переважно на інтелектуальні здібності. Однак, у вирішенні складних проблем найуспішніші не ті діти, які добре вчаться, і навіть не ті, у кого високий коефіцієнт інтелекту, тобто ці показники не визначають обдарованості. Психологи розглядають обдарованість як складне психологічне

явище, невіддільне від особистості, як наявність здібностей, їх своєрідне поєднання, від якого залежить можливість успішної діяльності.

Обдарована дитина – це дитина, яка вирізняється яскравими, очевидними, інколи визначними досягненнями або має внутрішні задатки для таких досягнень у певному виді діяльності.

Обдарованість дитини іноді важко відрізнити від навченості, яка є результатом підвищеної уваги батьків і педагогів до розвитку дитини. Це особливо яскраво виявляється при порівнянні рівня розвитку дітей із сімей з високим соціальним та освітнім статусом і дітей з родин, які не приділяють належної уваги розвитку дитини.

Слід розрізняти також обдарованість і прискорення темпів розвитку дитини, яке може виявитися тимчасовим. Така «талановитість» швидко згасає, оскільки відсутній прояв творчого компонента або його розвиток був несвоєчасним. Іноді дитина є носієм «прихованої обдарованості» (відсутність яскраво виражених ознак талановитості), що може бути спричинене негативним ставленням дорослих до успіхів дитини або її побоюванням бути неправильно зрозумілою. Тому в дошкільному дитинстві складно спрогнозувати талановитість, оскільки ознаки обдарованості можуть насправді бути ознаками швидкого темпу розвитку дитини.

До ранніх виявів обдарованості дитини належать: потужна енергійність, значна фізична, розумова і пізнавальна активність, порівняно низька втомлюваність і потреба у відпочинку; раннє навчання ходьби та інших рухів; інтенсивний розвиток мовлення; допитливість, прагнення до експериментування; легке і швидке засвоєння та використання нової інформації; ранній інтерес до читання, часто – самостійне його опанування.

За даними дитячих психологів, складовими ранньої обдарованості є домінуюча роль пізнавальної мотивації; дослідницька творча активність, яка полягає у виявленні нового під час формулювання і розв'язання проблем; уміння знайти оригінальні рішення; здатність до прогнозування; створення ідеальних еталонів, що забезпечують високі естетичні, моральні, інтелектуальні оцінки.

Обдаровані діти наділені високим творчим потенціалом і високим рівнем розвитку здібностей. Здебільшого найважливішими характеристиками обдарованих дітей вважають:

- надзвичайно ранній вияв високої пізнавальної активності й допитливості;
- швидкість і точність виконання розумових операцій, що зумовлене стійкістю уваги та оперативною пам'яттю;
- сформованість навичок логічного мислення;
- багатство активного словника;
- швидкість і оригінальність вербальних (словесних) асоціацій;
- виражена установка на творче виконання завдань;
- розвиток логічного мислення й уяви;
- володіння основними компонентами уміння вчитися.

Важливою характеристикою обдарованості є креативність – здатність до творчості. Згідно із психологічними дослідженнями основою обдарованості є закладений від народження творчий потенціал, який розвивається впродовж усього життя людини. Він не залежить безпосередньо від рівня розумових здібностей, оскільки діти з високим рівнем інтелектуального розвитку іноді володіють незначним творчим потенціалом.

Обдаровані діти часто є оригінальними у поведінці та спілкуванні. Вони використовують особливі способи спілкування з дорослими й однолітками, чутливі до ситуації спілкування, виявляють уміння спілкуватися не лише словесно, а й за допомогою невербальних засобів (міміки, жестів, інтонації тощо), легко вступають у контакт з однолітками, прагнуть до лідерства у спільній діяльності. Обдаровані діти частіше за своїх однолітків обирають роль дорослого в творчих іграх, змагаються з іншими дітьми. Не уникають вони відповідальності, пред'являють високі вимоги до себе, самокритичні; не люблять, коли до них ставляться із захопленням, обговорюють їхню винятковість, талановитість. Ці діти випереджають однолітків у моральному розвитку, активно прагнуть добра, справедливості, правди, виявляють інтерес до всіх духовних цінностей.

Обдарованість розрізняють за різними критеріями. Наприклад, на основі аналізу пізнавальних особливостей дитини виокремлюються такі типи обдарованості:

- природничі теоретики (спрямованість пізнавального інтересу на осмислення абстрактних ідей, схильність до природничих знань);

- природничі прикладники (спрямованість пізнавального інтересу на розв'язання складних конструкторсько-технічних завдань, моделювання);
 - гуманітарії (спрямованість пізнавального інтересу на мови, суспільні науки, літературу).
- У результаті досліджень психологів зафіксовано такі здібності обдарованих дітей:
- уміння самостійно аналізувати ситуацію (виявляти наочні засоби, суттєві для вирішення завдань);
 - розвиток децентрації (здатності змінювати власну точку відліку при вирішенні завдань, уміння ставити себе на місце іншої людини під час спілкування);
 - розвиток задумів (уміння створювати ідею майбутнього продукту і план її реалізації).
- Ці ідеї успішно реалізувалися у програмах виховання і навчання дітей дошкільного віку. Психологи також найголовнішими вважають такі показники обдарованості:

1. Інтелектуальна обдарованість. Виявляється у допитливості, спостережливості, точному мисленні, винятковій пам'яті, потязі до нового, глибині занурення у справу.

2. Обдарованість у сфері академічних досягнень. У читанні: надає йому перевагу серед інших видів діяльності; швидко і надовго запам'ятовує прочитане; володіє великим словниковим запасом; використовує складні синтаксичні конструкції; цікавиться написанням букв і слів. У математиці: виявляє інтерес до лічби, вимірювання, зважування, упорядкування предметів; запам'ятовує математичні знаки, цифри, символи; легко виконує арифметичні дії; застосовує математичні вміння і терміни до ситуацій, що не стосуються безпосередньо математики. У природничих науках: виявляє інтерес до навколишнього; цікавиться походженням та призначенням предметів і явищ, їх класифікацією; уважна до явищ природи, їх причин і наслідків, намагається експериментувати.

3. Творча обдарованість. Дитина допитлива, самостійна, незалежна у міркуваннях; виявляє здатність глибоко занурюватись у справу, що її цікавить, та домагатися значної продуктивності діяльності; у заняттях та іграх схильна до точності дій, завершеності; легко змінює способи поведінки і діяльності в обставинах, що змінюються.

4. Обдарованість у сфері спілкування. Виявляє лідерські нахили, здатність до гнучкого спілкування, впевненість у собі серед знайомих і незнайомих людей; ініціативна, бере на себе відповідальність за інших.

У дошкільному віці виявляється спеціальна обдарованість, ознаками якої є особливі здібності до певного виду діяльності. Як правило, їх класифікують на такі групи:

- математичні здібності (здатність до сприймання, осмислення та зберігання математичної інформації, математична спрямованість розуму – інтерес до чисел і дій з ними, прагнення до математичного пошуку);

- конструктивно-технічні здібності (технічне мислення, яскрава просторова уява, зацікавленість приладами і конструкціями, прагнення їх удосконалювати і створювати нові);

- загальні художні здібності (здатність до різних видів художньо-творчої діяльності: художнє бачення світу, оригінальність сприймання, підвищений інтерес до художньої діяльності, естетична позиція);

- музичні здібності (музично-ритмічне чуття, музична пам'ять, здатність сприймати музику як форму вираження змісту);

- літературні здібності (образність і виразність мовлення, інтерес до художнього вираження думки, емоційність, творча уява, здатність до мовного вираження душевного стану людини);

- здібності до зображувальної діяльності (здатність правильно оцінити форми, пропорції, положення предметів у просторі, світлотіньова чутливість, здатність відчувати і передавати виражальну функцію кольору, розвинута образна уява і пам'ять).

Обдарованість може розвиватися за сприятливих умов (турбота батьків, спеціальні програми і засоби навчання, гуманне ставлення до дитини тощо). Розвитку творчого потенціалу дитини сприяє допомога дорослих, багате культурне середовище, послідовна і цілеспрямована індивідуальна програма виховання і навчання. Згідно з дослідженнями учених, майже 50 % розумових здібностей формується у малюків до 4 років, 80 % – до 8 років. За твердженнями спеціалістів, визначальними щодо цього є розвиток рухів і загальна фізична підготовка дитини, що сприяє інтенсивнішому розвитку мозку і формуванню її пізнавальних здібностей. Тому раннє дитинство слід використати для навчання дітей читанню, математиці, формуванню енциклопедичних знань за допомогою «бітів» – систематизованих смислових частин інформації. Методи діагностування здібностей передбачають виявлення потенційних

можливостей інтелектуального розвитку: рівня дослідницької активності, здатності до прогнозування, вивчення особливостей особистісного розвитку. Обдарованим дітям більше властива емпатія (співпереживання), а низький рівень розумового розвитку поєднується з агресивним типом поведінки. Обдаровані діти відповідальніші, глибше за своїх однолітків переживають як успіх, так і невдачу.

У вихованні обдарованих дітей надзвичайно важлива роль належить батькам і педагогам, які повинні створити умови для їхнього гармонійного розвитку: атмосферу любові, довіри, уваги до потреб та інтересів. Творчість дитини стимулює психологічна безпека, безцінне прийняття її особистості, атмосфера відкритості, дозволеності, надання їй права на свободу і самостійність.

У дошкільних закладах для виховання обдарованих дітей необхідно використовувати індивідуальні програми з урахуванням особливостей дітей, їхніх нахилів та інтересів. Ці програми мають відображати міждисциплінарний, розвивальний характер навчання, головні ідеї пізнання, а не сукупність конкретних фактів; сприяти розвитку різних типів мислення, дослідницьких умінь, навичок самоорганізованості; удосконалювати засоби спілкування і взаємодії з людьми.

Не менш важливою є спеціальна підготовка педагогів до роботи з обдарованими дітьми. Вони повинні бути чуйними, доброзичливими, уважними, емоційно стабільними, мати динамічний характер і почуття гумору, позитивне самосприйняття. Невпевнені в собі, схильні переносити власні проблеми на дітей, емоційно нестійкі педагоги можуть завдати їм шкоди, адже обдаровані діти є не просто носіями таланту, а передусім людьми. У загальному їхньому розвитку більше спільного зі звичайними людьми, ніж відмінного. Водночас ставлення до обдарованих людей є однією із суттєвих характеристик суспільства.

14.1.15. Спільні заняття спортом дітей і батьків

Батьки вважають турботу про зміцнення здоров'я дітей справою важливою, але лише деякі по-справжньому використовують для цього можливості хортингу та фізичної культури. І самі батьки в більшості своїй самокритично оцінюють свою участь у фізичному вихованні дітей, посиляючись при цьому на ряд причин, які заважають їм проявити себе більш активно. Дійсно, частина батьків не має достатньої фізкультурної підготовки. Спостереження показують, що батьки зазвичай активні й винахідливі у створенні гарних побутових умов, у турботі про те, щоб діти були гарно одягнені, смачно і ситно нагодовані. Все це добре. Погано те, що часто на цьому й заспокоюються, вважаючи, що гарне здоров'я дитини вже буде забезпечене автоматично. А на ділі виходить, що надмірний комфорт і рясне харчування при недостатньо активному руховому режимі часто породжують побутову лінь, послаблюють їх здоров'я, зменшують працездатність.

У фізичному вихованні головним є формування фізкультурно-гігієнічних навичок. Навички чіткого режиму навчання і сну, раціонального проведення вільного часу, ранкова гімнастика, водні процедури – все це перетворюється з часом в самі собою зрозумілі принципи організації кожного дня. Дуже корисною була б перевірка і допомога при виконанні домашніх завдань тренера з хортингу. На відміну від завдань з інших предметів, вони можуть бути індивідуальні: якщо не виходить на уроці, то вдома можна розучити перекиди і навчитися підтягуватися.

Увага дорослих потрібна дітям у великому і малому, простому і складному. Що буде робити дитина на вулиці? Щоб прогулянковий час не проходив у порожню, а то й у небезпечних заняттях, необхідно, як мінімум, наступне: допомогти дитині освоїти хоча б 3–4 найбільш прості, відомі всім ігри, які вона могла б затіяти з однолітками. Навчити її найбільш важливим руховим умінням і навичкам, щоб вона у будь-яку пору року могла знайти, чим зайнятися. Забезпечити її необхідним фізкультурним інвентарем. Не забувати поцікавитися, як пройшов її вільний час.

Важливий вибір мети: дорослі повинні знати, що їм робити конкретно в даний час року, в застосуванні до можливостей дитини, тоді і фізичне виховання йде успішніше.

Суттєвим є і така обставина: спільні заняття, спільні спортивні інтереси дають батькам можливість краще дізнатися про думки дитини, створюють і зміцнюють у сім'ї обстановку взаємної уваги і ділового співтовариства, таку необхідну для вирішення будь-яких виховних завдань.

Спільні заняття приносять такі позитивні результати:

- пробуджують у батьків інтерес до рівня «рухової зрілості» дітей і сприяють розвитку в дітей рухових навичок відповідно до їх віку та здібностей;

- поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей;
- надають можливість позайматися фізкультурою за короткий відрізок часу не тільки дитині, але і дорослому: батько показує дитині ті або інші вправи і виконує більшість з них разом з нею;
- дозволяють з користю проводити той вільний час, який мати або батько присвячують дитині;
- служать взаємозбагаченню, сприяють всебічному розвитку дитини.

Прекрасно, якщо батьки вчать дитину, допомагають їй, до того ж самі беруть участь у оздоровчих заходах та змаганнях. Спортивні інтереси в такій сім'ї стають постійними. У якому вираженні буде заклад, якщо візьмемося за проведення таких спільних спортивних заходів! Нехай навіть це не обов'язково змагання, нехай це буде просто фізкультурне свято. Згадаймо дух народних забав, розваг, головне в них – не прагнення до першості, а можливість прийняти участь, спробувати свої сили, отримати задоволення від руху, від гри. Ми звично звертаємо увагу на те, що діти засиджуються біля комп'ютера та телевізора. Нам самим треба намагатися подолати глядацьку всеїдність, і дітей цьому вчити. Тоді звільниться час для прогулянок, ігор на свіжому повітрі, спортивних розваг, не буде пізнього режиму сидіння біля телевізора. Справа не в тому, щоб «відволікти» дитину від телевізора. Необхідно зробити з нього свого помічника. Він дає велику телеінформацію з фізичної культури і спорту. З передач завжди можна і потрібно багато чого запозичити для своєї сім'ї: цікаві вправи, ігри, конкурси, естафети. Безперечно користь є від багатьох інших спортивних передач: фізкультурних свят, олімпіад, змагань – вони розширюють спортивну ерудицію, викликають інтерес до фізичної культури.

А якщо батьки постараться хоча б частково компенсувати рухову пасивність, влаштувавши під час перерв у футбольному або хокейному матчах фізкультурну паузу: пробігтися біля будинку, «порахувати» шаблі у своєму під'їзді, пострибати через скакалку, то це буде дуже добрим додатком до телепередачі.

Спільні заняття спортом дитини разом з батьками є одним з основних аспектів виховання.

14.1.16. Інвентар і місце для занять оздоровчим хортингом із дітьми дошкільного віку

Будь-який рух активізує дихання дитини, збільшує споживання кисню. У зв'язку з цим слід віддавати перевагу заняттям на свіжому повітрі, у тому числі і взимку, коли при виконанні вправ посилюється постачання крові киснем і можна вдихати чисте повітря. Тільки дощ і вітер можуть бути перешкодою для занять на вулиці. Приміщення, де ви займаєтеся з дитиною, завжди слід добре провітрювати, обов'язково відкривайте вікно. Досить місця повинно відводитися для виконання акробатичних вправ і проведення ігор.

Необхідно слідкувати за тим, щоб діти не бігали і не стрибали на бруківці і бетоні: склепіння ступні у дошкільнят лише формується і тому вимагає еластичної підкладки. Для занять бігом добре підходять стежки в парку або на полі.

Активний інтерес до фізичних вправ пробуджують у дітей різноманітні іграшки та предмети, які є вдома. Дитині потрібно надати можливість що-небудь катати, кидати, брати предмети різної величини, форми і кольору, безпечно лазити, підійматися по сходах, гойдатися. У зв'язку з цим пам'ятайте: чим краще навчите дитину радіти руху та перебуванню на природі, й чим менше розбалуєте її комфортом, який породжує лише бездіяльність і лінь, тим краще підготуєте її до самостійного життя.

Одяг для занять оздоровчим хортингом не повинен ускладнювати рухів і має забезпечувати якомога більший доступ повітря до шкірного покриву тіла. Це може бути спеціалізована форма хортингу для дітей – хортівка.

Спеціальний одяг потрібно для занять взимку. Краще надіти на дитину два легкі светри, тому що комбінезон не пропускає повітря. Після повернення з катання на санках або лижах дитину необхідно переодягнути в сухий одяг, перевзути і зігріти теплим питтям.

Таким чином, дуже важливо не тільки залучити дитину до спорту, але організувати ці заняття: дотриматися режиму дня, забезпечити безпеку занять (краще їх проводити з тренером), правильний одяг, вправи, які підійдуть фізичному розвитку дитини тощо.

Дидактичний матеріал представлений для занять:

- картотека рухливих ігор;

- картотека вправ дихальної гімнастики;
 - картотека комплексів крапкових масажів і самомасажів;
 - Картотека вправ на релаксацію;
 - Картотека вправ з нетрадиційним обладнанням.
- Матеріально-технічне оснащення занять:
- спортивно-ігровий комплекс «Забава» (сходи, перекладина, линви, кільця, мотузкові сходи);
 - гімнастичні: стінки, лави, дошки, куби, палиці;
 - м'які модулі: куби, циліндри, призми;
 - дуги для підлізання;
 - для профілактики плоскостопості: ребристі доріжки, камінчики;
 - стійки для стрибків;
 - підлогові і настінні мішені;
 - обладнання для ігор: баскетбол, волейбол, хокей на траві, бадмінтон, городки, серсо, кеглі, кільцекиди;
 - м'ячі різних розмірів, масажні;
 - кубики;
 - скакалки;
 - мішечки з піском;
 - прапорці;
 - купини;
 - ходунки;
 - стійки конусоподібні;
 - бігові доріжки;
 - велотренажер;
 - батут;
 - тренувальний хорт, гімнастичні мати або м'яке покриття.

14.2. Створення гуртка хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі

14.2.1. Основні завдання створення гуртка в школі

У формуванні фізично здорової та фізично розвиненої особистості із високою потребою у руховій активності та підвищеній розумовій працездатності, важливе значення у загальноосвітній школі мають гуртки та секції.

Основні завдання створення гуртка хортингу де загальноосвітньому навчальному закладі формуються у відповідності до «Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства», Постанови Кабінету Міністрів України від 15.09.1999 р. № 1697, а також Концепції виховання дітей і молоді в національній системі освіти, затвердженої колегією Міністерства освіти і науки України 28.02.1996 р.

Метою організації шкільного гуртка хортингу, як однієї з форм навчального процесу є створення цілісної системи, що забезпечує соціальний захист учнів та оптимальні умови для учнів початкової та основної ланок загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до їх вікових та індивідуальних здібностей, рівня актуального розвитку, стану соматичного та нервово-психічного здоров'я.

Основними завданнями функціонування шкільного гуртка хортингу є:

- організація щоденних занять з самопідготовки під керівництвом педагога (тренера-викладача або інструктора);
- формування, підтримка та збереження здоров'я учнів;
- надання допомоги родині у вихованні дітей;
- створення сприятливих умов та кваліфікованої допомоги учням у підготовці до уроків, у виконанні навчальних завдань та в усуненні прогалин у фізичному вихованні і знаннях із загальноосвітніх предметів;

- сприяння фізичному розвитку дітей;
- організація заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів;
- розвиток інтересів, здібностей та обдарувань учнів, виховання у них допитливості та інтересу до оздоровчих і спортивних знань хортингу;
- організація дозвілля;
- формування перших трудових навичок в учнів.

Курс шкільного гуртка з хортингу засвоюється на принципах:

- реалізації бажання дітей займатись національним видом спорту України;
- комплексному підході до зміцнення і збереження здоров'я учнів;
- врахуванні вікової специфіки навчальних занять;
- поступовому підвищенню фізичного м'язового навантаження;
- педагогічному і лікарському контролю з боку тренера-викладача і навчального закладу;
- різноманітній фізичній діяльності учнів школи;
- наступності урочних і неурочних занять.

Щоб рухова активність доставляла радість дитині і забезпечила їй комфортність та приємність занять, вона проводиться за принципом непомітності навантажень та без нервових напружень, для чого в першу чергу вона впроваджується максимально різноманітними методами.

Аспекти корисності і переваги у впровадженні гурткової роботи з хортингу для навчального закладу і батьків:

- суттєве зняття розумової втоми дитини після уроків в школі;
- задоволення добової потреби у фізичному навантаженні з метою зниження гіподинамії учнів;
- зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку школярів;
- придбання учнем вмінь та навичок самозахисту та самооборони;
- підготовка різнобічно фізично розвинених, вольових, сміливих та дисциплінованих молодих людей, готових до праці та захисту Вітчизни;
- виховання і формування лідерських особистісних якостей людини, здатної співіснувати і співпрацювати в колективі (команді).

14.2.2. Порядок відкриття шкільного гуртка з хортингу в навчальному закладі

1. Рішення про відкриття шкільного гуртка хортингу приймаються директором (адміністрацією) або засновником загальноосвітнього навчального закладу, враховуючи необхідність впровадження методів фізичного та морального виховання учнів за принципами хортингу та можливості закладу.

2. Шкільні гуртки хортингу в системі загальної середньої освіти створюються для учнів 1–4, 5–9 та 10–11 класів за наявності необхідної навчально-матеріальної бази і за умови, що їх організація не призводить до збільшення змінності занять у школах міста чи села.

3. Робота будується з урахуванням вікових особливостей розвитку учнів відповідно до вимог Базового компонента шкільної освіти й змісту чинних програм розвитку, навчання і виховання. Додатково можна користуватися авторськими програмами, затвердженими відповідно до вимог чинного законодавства. Доцільно спиратися на нормативно-правові документи, що регламентують діяльність шкільної освіти.

4. Шкільні гуртки з хортингу у своїй діяльності керуються Статутом середньої загальноосвітньої школи та програмою навчання з хортингу, що має гриф Міністерства освіти і науки України.

5. Відносини між загальноосвітнім навчальним закладом і батьками або особами, які їх замінюють, з усіх питань організації роботи шкільного гуртка хортингу регулюються керівництвом (директором) школи та її педагогічним колективом у присутності тренера-викладача (інструктора) гуртка хортингу.

6. Шкільні гуртки хортингу за рішенням керівництва школи можуть функціонувати у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності. Фінансування роботи у відповідності до чинного законодавства може бути здійснене як за державні кошти, так і за кошти батьків і меценатів. Якщо гурткова робота організовується як додаткова освітня послуга (платна), її програма затверджується на рівні місцевого органу управління освіти в установленому порядку.

7. Підставою для організації роботи шкільного гуртка з хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі є:

- необхідна кількість заяв батьків або осіб, які їх замінюють;

- необхідна матеріально-технічна база;
- умови для організації переодягання учнів та забезпечення дотримання особистих гігієнічних норм;
- можливості для організації харчування, якщо учні перебувають у групі продовженого дня, у залежності від тривалості занять;
- наказ директора навчального закладу;
- погодження місцевого органу управління освітою.

8. Проведення набору учнів у шкільні гуртки з хортингу покладається на тренера-викладача (інструктора) хортингу та узгоджується ним з директором навчального закладу, враховуючи всі аспекти необхідності і специфіку школи.

9. Зарахування учнів у шкільні гуртки хортингу та їх відрахування здійснюється безпосередньо тренером-викладачем (інструктором) хортингу на підставі заяв батьків або осіб, які їх замінюють. Заява складається на ім'я директора загальноосвітнього навчального закладу і зберігається у тренера-викладача (інструктора) хортингу на протязі всього терміну занять учня, і має бути готова для надання директоріві закладу разом із загальною інформацією про зарахування та відрахування учнів. Заяви про зарахування дітей у шкільні гуртки хортингу приймаються, як правило, до 15 вересня, але за зверненням батьків дитина може бути зарахована впродовж навчального року.

10. Шкільні гуртки хортингу для досягнення оздоровчих та виховних результатів можуть комплектуватися з учнів одного віку (один клас або паралельні класи). Такий гурток має найбільші потенційні можливості для раціональної організації навчально-виховного процесу.

Шкільні гуртки з хортингу можуть комплектуватися також з учнів двох або декількох класів однієї паралелі (наприклад: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й або 5-й, 6-й, 7-й, 8-й, 9-й або 10-й, 11-й).

У сільських, районних школах, а також у школах з малою наповнюваністю учнів (малокомплектна школа) шкільні гуртки з хортингу можуть комплектуватися з учнів декількох класів різних паралелей за розпорядженням директора школи.

11. Наповненість однієї групи шкільного гуртка з хортингу не повинна бути більшою 30 учнів. Наповненість однієї групи шкільного гуртка з хортингу для учнів, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, які навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах, має відповідати вимогам щодо наповнюваності класів, визначеної законодавством для осіб з особливостями психофізичного розвитку в залежності від нозологій (стану здоров'я).

12. Перед початком навчального року проводиться огляд спортивного залу, роздягалень, допоміжних приміщень з метою визначення стану готовності їх до проведення занять у відповідності до Державних санітарних правил і норм облаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу і мають відповідати вимогам, затвердженим постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 № 63 (v0063588-01) – ДСанПіН 5.5.2.008-01, та ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

13. Навчальні заняття та індивідуальна робота з дітьми як самостійна організаційна форма проводиться керівником гуртка, секції, студії хортингу, інших форм гурткової роботи в середніх навчальних закладах з дітьми всіх вікових груп у вільні години (під час ранкового прийому, прогулянок тощо) в приміщеннях і на свіжому повітрі. Вона організовується з метою активізації пасивних дітей, додаткових занять з окремими дітьми (новенькими, тими, що часто пропускають заняття через хворобу, інші причини та гірше засвоюють матеріал програми під час фронтальної роботи).

14. Шкільні гуртки з хортингу є додатковою організаційною формою освітнього процесу, тому можлива співпраця гуртка з хортингу з іншими шкільними гуртками різного профільного спрямування: естетичного циклу (образотворчої діяльності, художньої праці, гри на музичних інструментах, хореографічні, вокальні, театральні), спортивними (гімнастики, акробатики, ритмічної гімнастики, плавання, настільного тенісу тощо), шкільним кабінетом військової підготовки, історії України, іноземної мови та ін. Співпраця організовується тренером-викладачем (інструктором) з хортингу з урахуванням інтересів та здібностей самих вихованців, запитів батьків, наявних матеріальних умов та кадрового забезпечення. Зміст сумісної роботи визначається авторськими програмами, які складаються керівниками

гуртків на основі власної педагогічної діяльності, вивчення досвіду інноваційної діяльності, обов'язково узгоджується з освітньою програмою, затвердженою МОН України, за якою працює заклад і відображається у річному плані роботи.

15. Гурткові заняття з хортингу проводяться у другій половині дня, у час, відведений для самопідготовки, ігор та самостійної діяльності дітей. Тривалість їх відповідає зазначеним вище нормам для навчальних занять, а періодичність проведення становить 2, 3 або 4 рази на тиждень. Оптимальною є наповнюваність гурткових груп – 30 осіб на одному занятті та відвідування однією дитиною на тренувальний день тільки одного гуртка з хортингу.

16. У розкладі гурткових занять шкільного гуртка з хортингу необхідно раціонально узгодити заняття ще інших гуртків різних профільних напрямів для юних хортингістів та уникнути дублювання тих видів діяльності, на яких базуються навчальні заняття в першій половині дня (наприклад: після уроку фізичної культури не бажано одразу планувати заняття з хортингу і т. п.).

17. Для роботи шкільного гуртка з хортингу за рішенням директора навчального закладу може бути виділене підсобне приміщення для зберігання необхідного спортивного інвентаря, особистого екіпірування учнів та спорядження загального користування. Усі матеріальні цінності, що зберігаються у підсобному приміщенні, наданому для роботи гуртка, обліковуються в інвентарній книзі встановленого зразка, яка повинна бути прошнурована, пронумерована та скріплена печаткою школи. Відповідальність за облік, збереження та цілісність обладнання гуртка покладається на керівника гуртка. Облік та списання морально та фізично застарілого обладнання, навчально-наочних посібників проводиться відповідно до інструкцій, затверджених Міністерством фінансів України.

18. Спортивний зал або інші приміщення для занять хортингом мають бути забезпечені:

- аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги;
- первинними засобами пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України НАПБ В.01.050-98/920, затверджених спільним наказом Міносвіти України і Головного управління Державної пожежної охорони МВС України від 30.09.98 № 348/70, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 17.12.98 за № 800/3240 (із змінами і доповненнями).

19. Керівник гуртка з хортингу має забезпечити гурток необхідною науково-методичною літературою, наочними засобами агітації, навчальними програмами з основ викладання хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі, педагогічними, філософськими та іншими навчальними матеріалами поліграфічного виготовлення, матеріалами оздоровчого та спортивного досвіду, розробками занять та позаурочних заходів з хортингу, інструкціями до здійснення навчально-виховного процесу з хортингу, відповідними підручниками (навчальними посібниками), предметними науково-методичними і науково-популярними спортивно-інформаційними журналами, інструкціями з безпеки життєдіяльності і журналами ввідного та періодичного інструктажу з безпеки життєдіяльності (у відповідності до Правил безпеки під час навчально-виховної діяльності).

14.2.3. Оформлення місць проведення занять з хортингу в школі

1. Основним місцем проведення занять шкільного гуртка з хортингу є шкільний спортивний зал. На етапі вивчення базової техніки хортингу, ударів руками та ногами, блоків, захватів, підворотів на кидки, занять зі спеціальної та загальної фізичної підготовки тренування можуть проводитись на підлозі ігрового спортивного залу. Під час вивчення кидків та роботи у партері можуть бути використані гімнастичні мати, які застосовуються на уроках фізичної культури. Якщо у приміщенні школи є малий спортивний зал із м'яким покриттям, то гурткові заняття з хортингу можуть проводитись у малому залі.

2. В разі стабільного розвитку шкільного гуртка з хортингу, збільшення позитивного виховного впливу на учнів і при наявності приміщення, адміністрація школи може надати окреме приміщення для постійних занять хортингом, яке тренер-викладач має обладнати під профільний спортивний зал з виду спорту хортинг.

3. Для збереження обладнання та спортивного інвентаря шкільного гуртка з хортингу тренеру-викладачу (інструктору) хортингу адміністрацією школи може бути надане підсобне приміщення. Забезпечення матеріальною базою шкільного гуртка з хортингу покладається безпосередньо на тренера-викладача (інструктора) хортингу – керівника гуртка.

4. Для навчального процесу тренер-викладач використовує загальне обладнання шкільного спортивного залу: гімнастичні перекладки, бруси, лави, шведські драбини, м'ячі, мати, линви, жердини тощо, а також спеціальне обладнання: боксерські мішки, малі боксерські груші, спортивні подушки, лапи, еспандери, гантелі, інші знаряддя загального користування, а також керує використанням школярами особистого екіпірування: рукавиць, шоломів, спортивного костюму хортингу (хортовки), протекторів на гомілки, пах.

5. Для плідної популяризації хортингу в навчальному закладі неподалік від місця проведення занять рекомендується розмішувати засоби наглядної агітації, плакати, об'яви, календарі з емблематикою хортингу, фотостенди із зображенням кращих учнів секції, настінні газети з інформацією про успіхи учасників секції та проведених заходах. Місце розташування наглядної агітації узгоджується з адміністрацією навчального закладу.

6. У профільних загальноосвітніх навчальних закладах України із спортивним нахилом може існувати кабінет (кімната) хортингу, в якому учні проходять теоретичну і методичну частину підготовки. На входних дверях кабінету повинен бути відповідний напис на табличці з назвою кабінету: «Кабінет хортингу», крім того, на входних дверях класної кімнати може бути цифрове позначення та літера класу, за якою закріплений даний кабінет спеціалізованої школи, наприклад «Кабінет хортингу, 6-А клас». Також навчальний кабінет хортингу загальноосвітнього навчального закладу із спортивним нахилом повинен бути забезпечений настінним термометром або психрометром.

У кабінеті (класній кімнаті) створюється тематична картотека дидактичних та навчально-методичних матеріалів з викладання теорії і методики виду спорту хортинг, навчально-наочних посібників, навчального обладнання, розподілених за темами та розділами навчальних програм. Картки розміщуються в алфавітному порядку. Також має бути інструкція і журнали ввідного та періодичного інструктажу з техніки безпеки, пожежної безпеки. Навчально-методичне забезпечення кабінетів складається з навчальних програм, підручників, навчальних та методичних посібників (не менше одного примірника на два учні) з хортингу, типовими переліками навчально-наочних посібників та обладнання загального призначення, зразків навчально-наочних посібників, навчального обладнання у кількості відповідно до вимог зазначених переліків у даній програмі навчання. Розподіл та збереження засобів навчання і навчального обладнання здійснюються згідно з вимогами навчальних програм за розділами, темами і класами відповідно до класифікаційних груп, у кабінеті (класній кімнаті) по секціях меблів спеціального призначення.

7. Для оформлення кабінетів передбачено створення навчально-методичних експозицій змінного та постійного характеру.

До постійних експозицій кабінету відповідно до спеціалізації хортингу належать:

- державна символіка;
- інструкція з безпеки праці та пожежної безпеки, правила поведінки та роботи в кабінеті;
- портрети видатних спортсменів, козаків, учених, письменників, композиторів;
- таблиці сталих величин спортивного та фізіологічного позначення, основних принципів, а також філософські виховні погляди відомих людей;
- історія заснування, розвитку хортингу та його спортивна класифікація;
- схеми розташування хортів (змагальних майданчиків) під час проведення змагань;
- системи вимірювання пульсу та артеріального тиску людини;
- схема розташування основних анатомічних та фізіологічних органів на тілі людини;
- політична карта світу, політико-адміністративна карта України, фізична карта України тощо.

До експозицій кабінету змінного характеру належать:

- виставка малюнків, віршів учнів з тематики хортингу;
- матеріали до теми наступних занять з хортингу, орієнтовні завдання тематичного оцінювання, державної атестації;
- додаткова інформація відповідно до навчальної програми, зокрема, про життєвий і творчий шлях відомих спортсменів, учених, висвітлення поточних спортивних подій у нашій країні та за її межами;
- матеріали краєзнавчого характеру;
- результати тренувальної, атестаційної і змагальної діяльності учнів;
- результати учнівських олімпіад, конкурсів, турнірів тощо.

Матеріали експозицій оновлюються при переході до вивчення нової теми.

Додатково кабінет може бути оснащений:

- підручниками та навчальними посібниками для кожного учня;
- фаховими журналами;
- інформаційними збірниками Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України;
- бібліотечкою суспільно-політичної, науково-популярної, довідково-інформаційної і методичної літератури;
- матеріалами перспективного педагогічного досвіду, розробками відкритих занять та виховних заходів;
- інструкцією для виконання контрольних і практичних робіт, спортивних дослідів, спостережень навчально-тренувального практикуму тощо;
- краснавчими матеріалами про бойові та культурні традиції українського народу, мету козацтва та мету України.

Для розташування експозицій використовуються змінні пластинчасті, перфоровані або решітчасті стенди, які розміщуються на стінах.

8. Якщо кабінет хортингу закріплений за класом молодшої початкової школи, то необхідно розмістити:

- правила пожежної безпеки та дорожнього руху;
- класний куточок, де записано права і обов'язки школярів, правила поведінки учнів у кабінеті та на тренуваннях, органи самоврядування, наглядно відображено життя колективу класу.

9. У секційних шафах кабінету хортингу демонструються різновиди спортивного екіпірування, спортивні нагороди учнів: кубки, медалі, почесні дипломи, грамоти тощо, колекції фотографій з інтересними епізодами двобоїв та технічного проведення ударів та кидків під час змагань високого рівня, муляжі тощо.

14.2.4. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп гуртка хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі

1. Організація навчально-виховної роботи

Організація навчально-виховного процесу з хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі здійснюється відповідно до Закону України “Про загальну середню освіту” і спрямована на реалізацію основних завдань навчального закладу.

Комплектування навчальних груп, організація навчально-тренувального процесу, проведення виховної роботи з тими, хто займається, здійснюється тренером-викладачем (інструктором) з хортингу та ухвалюється дирекцією середньої школи. Безпосереднє виконання цього завдання може покладатися на тренера – керівника спортивної групи хортингу й інструкторський склад з виду спорту. Групи навчання з хортингу комплектуються за одиніковим чи різновіковим принципом. Робочий контроль за комплектуванням груп здійснюють керівники закладів, на базі яких працюватимуть гуртки. Кількість дітей у групах остаточно визначає директор навчального закладу (власник НЗ) залежно від демографічної ситуації в школі чи районі.

До проведення навчально-виховного процесу з дітьми залучаються педагоги, які працюють у навчальних закладах, або інструктори з хортингу, підпорядковані Українській федерації хортингу. Їм необхідно мати відповідну фахову освіту та пройти курси підвищення кваліфікації з викладання хортингу в закладах шкільної освіти.

Навчальні групи комплектуються з найбільш здібних юнаків та дівчат, які виявили бажання займатися хортингом, або мають певний стаж занять в інших гуртках, спортивного спрямування. В нижченаведеній таблиці подаються вимоги до наповнення навчальних груп, навчального навантаження гуртка хортингу та підготовки учнів.

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

Навчальна робота здійснюється на підставі затвердженої програми для гуртка хортингу й проводиться цілорічно.

Всі навчальні групи гуртка хортингу комплектуються з урахуванням віку, кваліфікаційного технічного рівня, фізичної й спортивної підготовленості юних хортингістів.

Прийом в групи до гуртка хортингу здійснюється на підставі письмової заяви батьків, документа, який підтверджує дані медичного контролю й співбесіди.

Кожна група закріплена за інструктором, який веде її в плині всього навчального року. Основною формою здійснення навчально-тренувального процесу є заняття.

Під час проведення занять, позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і виховної роботи в гуртку хортингу необхідно дотримуватися останніх рекомендацій Міністерства освіти і науки України та місцевих органів управління освіти.

Вихованці старшої групи гуртка хортингу за бажанням можуть придбати теоретичні, практичні інструкторські й суддівські навички, необхідні для роботи в молодших групах і суддівстві змагань з хортингу.

Присвоєння звань інструктора і судді з хортингу відбувається після проходження методичних та атестаційних семінарів, проведених Українською федерацією хортингу, і затверджується постановою районного або міського Комітету з фізичної культури і спорту.

Учні повинні щодня самостійно займатися за рекомендацією й завданням викладача або інструктора, застосовуючи в двобоях захисне спорядження, капи, рукавиці, шоломи.

Основними формами проведення навчально-виховної роботи з хортингу в школі є:

- групові заняття з освоєння теоретичного матеріалу програми у вигляді лекцій, бесід тренерів-викладачів з конкретної теми при наявності контрольних питань для проведення заліку;
- практичний матеріал засвоюється на навчальних заняттях згідно з вимогами програми;
- індивідуальні заняття відповідно з планами занять;
- перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;
- тренерська та суддівська практика;
- участь учнів у змаганнях (за бажанням), показових виступах тощо.

При проведенні навчальних занять тренер-викладач зобов'язаний строго дотримуватися встановлених вимог з лікарського контролю учнів, попередження травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять і устаткування.

У процесі навчання одночасно вирішуються виховні завдання.

Учнів необхідно виховувати працьовитість, почуття дружби, товариства, відповідальності, домагатися від них свідомого й сумлінного відношення до своїх обов'язків, поваги до старших, організованості й дисципліни, спортивної поведінки у відповідності з вимогами Етичного кодексу хортингу.

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

Учні гуртка зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також домашні завдання, що пропонують тренери для самостійної роботи учнів з відпрацювання загальнопідготовчих, спеціалізованих та оздоровчих вправ.

Всі учні гуртка хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі поділяються за наступним рівнем підготовки та віковими категоріями:

- групи початкової підготовки – 1–2 клас;
- групи попередньої базової підготовки – 3–4 клас;
- групи спеціальної базової підготовки – 5–9 клас;
- групи індивідуальної підготовки – 10–11 клас.

Для переводу з однієї навчальної групи в іншу учні повинні скласти контрольні нормативи з загальних і спеціальних вправ, отримати на то письмовий дозвіл батьків та виконати всі інші вимоги навчальної програми.

2. Наповнюваність у шкільних гуртках і режим навчально-виховної роботи

Рік навчання (клас)	Вік учнів	Мінімальна кількість учнів у групі	Мінімальна кількість навчальних годин у тиждень	Мінімальні вимоги фізичної підготовки наприкінці навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	6-7	14	4	Виконання залікових тестів
2-й	7-8	14	4	Виконання залікових тестів

Продовження таблиці

Групи попередньої базової підготовки				
3-й	8–9	14	4	Виконання залікових тестів
4-й	9–10	14	4	Виконання залікових тестів
Групи спеціальної базової підготовки				
5-й	10–11	12	6	Виконання залікових тестів
6-й	11–12	12	6	Виконання залікових тестів
7-й	12–13	10	6	Виконання залікових тестів
8-й	13–14	10	6	Виконання залікових тестів
9-й	14–15	10	6	Виконання залікових тестів
Групи індивідуальної підготовки				
10-й	15–16	8	8	Виконання залікових тестів
11-й	16–17	8	8	Виконання залікових тестів

3. Розклад занять з хортингу в навчальному закладі (орієнтовно)

Щотижнева навчально-виховна робота проводиться у відповідності до навчальних програм для кожної групи, теоретичного і практичного матеріалів, згідного річного, щомісячного орієнтованого плану графіку.

При підготовці розкладу занять враховуються зайнятість учнів і час для відновлення після основного заняття у школі.

4. Планування та облік навчально-виховного процесу

Навчально-виховний процес планується у відповідності з програмою для гуртка хортингу.

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

Єдиним документом у плануванні роботи гуртка хортингу є річний план. Він складається за участю представників педагогічного колективу школи, громадських організацій, відображає найголовніші питання діяльності гуртка хортингу, в обов'язковому порядку обговорюється з адміністрацією навчального закладу. Річний план має виходити з глибокого аналізу діяльності педагогічного і учнівського колективів і орієнтувати їх на досягнення кінцевого результату у навчально-виховному процесі.

Розділи річного плану доцільно привести у відповідність до запропонованої структури, вказаної у Законі України «Про загальну середню освіту». Організації виконання річного плану служить особисте тижневе планування роботи керівників груп гуртка хортингу у школі.

Календарне планування навчального матеріалу здійснюється тренером-викладачем з хортингу безпосередньо у навчальних програмах. На основі календарних планів тренер-викладач розробляє поурочні плани, структура і форма яких визначається ним самостійно.

Поурочний план може бути складений у вигляді конспекту, тез, таблиці тощо.

Плани роботи тренерів-викладачів гуртків складаються на період, визначений педагогічним колективом та адміністрацією школи в довільній формі і узгоджуються з заступником директора з навчально-виховної роботи.

Планування роботи гуртка хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі не виключає право тренерів-викладачів на творчість, варіативність у виборі форм і структури планів. Вони повинні бути стислими, конкретними, лаконічними, передбачати заходи, які обов'язково мають бути виконаними і які може контролювати директор школи.

Навчально-виховний процес з хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі регламентується розкладом навчальних позакласних занять на півріччя, які мають забезпечити рівномірне навантаження учнів та раціональну організацію праці тренера-викладача.

У 10–11 класах можна практикувати здвоєні заняття, наприклад, із теоретичної, а потім практичної підготовки з хортингу, у процесі викладання яких проводяться основні заняття, лекції, семінарські заняття, заліки з загальної та спеціальної фізичної підготовки, контрольні, тестові і практичні роботи.

Факультативні заняття з хортингу та позакласні оздоровчі заходи гуртка слід планувати у дні з найменшою кількістю уроків з обов'язковою перервою після основних занять.

5. Документи планування та обліку навчально-виховної роботи шкільного гуртка хортингу

Документи з планування навчально-виховної роботи:

- річні плани занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки учнів;
- плани фізкультурно-оздоровчих занять;
- розклад занять;
- списки учнів гуртка хортингу у навчальному закладі по групах.

Документи з обліку навчально-виховної роботи:

- журнал обліку роботи тренерів-викладачів;
- особисті картки учнів та тренерів-викладачів;
- щоденники занять учнів;
- підсумкові протоколи оздоровчих заходів;
- книга реєстрації особистих та командних успіхів.

14.2.5. Організація діяльності гуртка хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі

1. Контингент учнів, які відвідують гурток хортингу, може формуватися з тих навчальних закладів, де вони навчаються постійно, а також за рішенням директора школи може формуватися з учнів інших навчальних закладів.

2. Кількість тренерів-викладачів (інструкторів) гуртка хортингу може бути 1, 2 або 3 особи у одному загальноосвітньому навчальному закладі, залежно від попиту дітей і необхідності адміністрації школи. У цьому випадку адміністрацією школи з числа тренерів призначається старший тренер-викладач гуртка, на якого покладається відповідальність за керування навчально-виховним процесом і звітність перед адміністрацією школи. Групи гуртка хортингу у такому випадку функціонують відповідно до режиму, який розглядається тренерською радою гуртка хортингу загальноосвітнього навчального закладу, обговорюється на засіданні батьківського комітету гуртка і затверджується директором навчального закладу.

3. Позакласна робота у групах гуртка хортингу є органічною частиною всієї системи навчально-виховного процесу школи, що забезпечує єдність фізичного і духовного виховання і навчання, різнобічний розвиток творчої, суспільно корисної діяльності учнів. Робота гуртків, секцій, факультативів хортингу може організовуватись з молодшими класами школи у режимі груп продовженого дня з відома класного керівника такого класу та заступника директора школи з виховної роботи.

4. Час початку занять і робочий режим гуртка хортингу може змінюватися як за часом, так і за змістом, у залежності від кількості загальноосвітніх уроків та заходів, які проводяться вчителями школи в урочний час.

5. З метою забезпечення успішної підготовчої діяльності учнів, підвищення їх інтересу до занять у гуртку хортингу, підготовки учнями домашніх завдань, розвитку дитячої творчості і поліпшення роботи з естетичного і фізичного виховання дітей, керівник гуртка хортингу може запрошувати для зустрічей з вихованцями відомих спортсменів, тренерів, суддів та майстрів з хортингу, інших інтересних особистостей, ветеранів війни, представників громадських організацій та інших спортивних федерацій, залучати до виховної роботи вчителів школи, керівників гуртків школи іншого профілю, а також спеціалістів та педагогів позашкільних установ і організацій.

6. Тривалість роботи гуртка хортингу може визначатися запитами батьків або осіб, які їх замінюють, але може бути не більшою 2,3 годин на день для однієї дитини, та 14 годин на тиждень для однієї дитини. Робочий режим кожного навчально-виховного дня (заняття) має забезпечувати науково-обґрунтоване поєднання фізичного навантаження і оздоровлення учнів, навчання, праці, відпочинку дітей з урахуванням тривалості перебування їх у спортивному залі на занятті гуртка хортингу.

7. Побудування навчального заняття передбачає:

- організаційні моменти, дисциплінарні вимоги етикету та стройові вправи;
- ретельне проведення розминки в групах дітей;

- опитування на предмет бажання тренуватися, харчування, самопочуття, травматизму, захворювань, підготовки до школи, відносин з батьками, відношення до шкідливих звичок тощо;
- відповідність основної частини заняття, корекція навантаження згідно віку дітей та фізичних вправ, визначених програмою навчання;

- заняття за індивідуальними інтересами учнів;

- у разі необхідності, суспільно-корисну працю на благоустрій спортивного залу і школи;
- заключну бесіду з групою учнів наприкінці кожного заняття – приблизно 3–5 хв.

8. Під час канікул гуртки хортингу можуть функціонувати у загальноосвітніх навчальних закладах за рішенням директора школи для тієї частини учнів, яка цього потребує. Організацію діяльності учнів гуртка хортингу, планування їх роботи, ведення встановленої документації, здійснює тренер-викладач (інструктор) з хортингу. Контроль за організацією діяльності гуртка хортингу загальноосвітнього навчального закладу здійснює його керівник.

9. Режим роботи тренерів-викладачів (інструкторів) з хортингу гуртка встановлює директором школи відповідно до режиму позаурочної роботи школи.

10. В основному групи ведуть тренери-викладачі (інструктори) з хортингу – педагогічні працівники з вищою або середньою спеціальною педагогічною освітою, або інструктори з хортингу, які пройшли науково-методичні семінари Української федерації хортингу на право здійснення навчально-тренувальної діяльності з групами дітей, та мають сертифікат відповідного зразка. Вони ефективно проводять тренування, надають кваліфіковану допомогу учням у виконанні спеціальних фізичних вправ, усуненні прогалин у фізичній підготовці окремих вихованців секції – учнів школи. Групи гуртка хортингу з учнів основної школи можуть очолювати вчителі фізичної культури школи, добре ознайомлені з вимогами навчальних програм з виконання хортингу в школі, змістом навчально-методичних посібників, підручників і набули досвіду проведення навчально-виховної і оздоровчої роботи з учнями в позаурочний час.

11. Оплата праці тренерів-викладачів (інструкторів) з хортингу навчальних груп гуртка здійснюється відповідно до законодавства України та нормативно-правових актів Міністерства освіти і науки України. Оплата праці відомчих педагогів з хортингу, працівників установ і організацій для роботи в школах може проводитись за рахунок ставок вихователів на умовах погодинної оплати у відповідності з Інструкцією про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти. Оплата праці спеціалістів та інструкторів місцевих спортивних федерацій хортингу, які працюють в школі, може здійснюватись за рахунок членських внесків батьків, меценатів, спонсорів, відповідно до чинного законодавства.

12. Навчально-виховний процес у навчальному закладі організовується у розвивальному середовищі, яке утворюється сукупністю оздоровчих, спортивних, природних, предметних, соціальних умов та простором власного «Я» дитини. Практичні зусилля тренерів-викладачів (інструкторів) з хортингу по його створенню і використанню підпорядковуються інтересам дитини та ліній її розвитку у різних сферах життєдіяльності. Фізкультурно-розвивальний характер середовища забезпечується педагогічно виправданим використанням його можливостей і систематичним, цілеспрямованим його збагаченням, доповненням методичних прийомів роботи з дітьми у спортивному залі хортингу. Середовище збагачується за рахунок не лише кількісного накопичення, а й через покращення якісних параметрів: гарної спортивної форми учня, розуміння навичок техніки і тактики виду спорту хортинг, фізичного здоров'я, естетичності, гігієнічності, комфортності, функціональної надійності та безпеки, відкритості до змін та динамічності, відповідності віковим та статевим особливостям дітей, інформаційної насиченості тощо.

13. Тренери-викладачі (інструктори) з хортингу повинні дбати про те, щоб учні вільно орієнтувалися у створеному доброзичливому середовищі, мали вільний доступ до спеціальних знань виду спорту хортинг і всіх його складових, уміли самостійно тренуватися, діяти в ньому, додержуючись норм і правил перебування в різних осередках та спортивних залах хортингу, мали вільний доступ до користування спорядженням, матеріалами, обладнанням. Оснащення навчально-виховного процесу з хортингу рекомендується здійснювати відповідно до Типового переліку обов'язкового обладнання, навчально-наочних посібників та спортивного екіпірування для гуртка хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах.

14.2.6. Організація побуту вихованців шкільного гуртка хортингу

1. Для успішної організації побуту учнів гуртка хортингу адміністрація школи забезпечує його основними компонентами: надає спортивний зал, роздягальні, підсобні приміщення для

зберігання спортивного інвентаря хортингу, кімнату з робочим столом тренера-викладача, визначає час для проведення занять, надає місце для розміщення інформаційної дошки-стенду гуртка для об'яв і відображення діяльності гуртка для учнів та батьків.

2. Безпосередню відповідальність за організацію побуту вихованців гуртка хортингу несуть тренери-викладачі (інструктори) з хортингу – керівники груп.

3. Для успішної організації побуту учнів тренер-викладач має вирішити наступні питання:

- порядок і чистоту у спортивному залі, роздягальнях, підсобних приміщеннях;
- місце очікування учнів і батьків початку занять (біля спортивного залу, в приміщенні школи, на території школи тощо);
- наявність місць для переодягання учнів у спортивну форму хортингу – хортовку (перевірити кількість та якість місць для кожного учня) та забезпечити цілісність одягу учнів під час проведення занять (закрити роздягальні, попередити чергову по школі тощо);
- визначити порядок користування мобільними телефонами біля спортивного залу та в спортивному залі, зберігання мобільних телефонів та інших цінних дитячих речей в роздягальні, навчальному класі тощо;
- визначити під час занять дисциплінарні норми поведінки учнів для уникнення випадкового травматизму, місце для сидіння на гімнастичних лавах, одягання особистого спорядження, шоломів, протекторів на гомілки, захисних пахових протекторів, для дівчат протекторів на груди тощо;
- визначити порядок виходу учнів після занять із залу в роздягальні, порядок користування туалетами, порядок виходу із роздягальні в приміщення школи, правила поведінки в приміщенні школи, порядок виходу з приміщення школи на вулицю, правила поведінки на території школи, порядок виходу з території школи тощо;
- визначити для учнів порядок зберігання форми для занять хортингом (хортовки), транспортування та пакування форми, режим прання та сушки форми, дбання про чистоту та цілісність форми і особистого екіпірування;

4. В групах гуртка хортингу рекомендується поєднання рухової активності учнів і у спортивному залі, і на повітрі (розминка, виконання техніки хортингу, пробіжка, прогулянка, рухливі чи спортивні ігри, навчально-дослідна робота на пришкільних ділянках) під час занять та у позанавчальних заходах.

5. У загальноосвітньому навчальному закладі для учнів школи за установленими нормами організовується гаряче харчування за кошти батьків, тому тренер-викладач повинний зауважувати питання харчування учнів гуртка, якщо дитина не обідала і погано себе почуває, сприяти виправленню ситуації.

6. Для роботи гуртка хортингу за дозволом директора школи з урахуванням розкладу навчальних занять можуть використовуватися навчальні кабінети школи, спортивна та актові зали, читальна зала бібліотеки й інші приміщення загальноосвітнього навчального закладу, що впливає на всебічний розвиток учнів гуртка. Такі заходи краще проводити за участю керівника даного профільного кабінету школи, за яким закріплено кабінет або інше приміщення. Порядок використання приміщень і відповідальність за збереження навчального обладнання у такому випадку покладаються на тренера-викладача (інструктора) гуртка хортингу та вчителя або педагогічного працівника, відповідального перед адміністрацією школи за приміщення.

7. Медичне обслуговування вихованців гуртка хортингу забезпечується медичними працівниками загальноосвітнього навчального закладу.

8. Предмети особистої гігієни учнів повинні надаватися батьками учням і зберігатися у визначеному місці, згідно прийнятого порядку у школі.

14.2.7. Права та обов'язки учасників навчально-виховного процесу гуртка хортингу

1. Права і обов'язки учасників навчально-виховного процесу гуртка хортингу визначаються Статутом загальноосвітнього навчального закладу і Правилами внутрішнього робочого розпорядку, правилами поведінки учнів та програмою навчання з хортингу.

2. Директор загальноосвітнього навчального закладу:

- створює необхідні умови для роботи гуртка хортингу та виконує керівні функції загальної організації у ньому навчально-виховного процесу;

- може приймати на посаду керівника гуртка – тренера-викладача з хортингу, а також звільняти його від займаної посади;

- забезпечує охорону життя і здоров'я дітей;

- затверджує режим роботи гуртка хортингу.

3. Заступник директора з навчально-виховної роботи:

- надає методичну допомогу та організовує методичну роботу з тренерами-викладачами (інструкторами) гуртка хортингу;

- здійснює контроль за станом виховної роботи гуртка хортингу;

- у тісній взаємодії з тренерами-викладачами організовує виховну позакласну та позашкільну роботу з вихованцями гуртка хортингу, планує її від імені адміністрації школи та здійснює контроль за реалізацією планів;

- залучає установи культури, дитячі виховні установи та громадськість до виховної роботи з дітьми гуртка хортингу як учнями школи.

4. Тренер-викладач (інструктор) гуртка хортингу:

- відповідає за збереження життя та здоров'я учнів;

- відповідає за організацію навчально-виховного процесу, стан організаційної роботи у керованому ним гуртку хортингу;

- прищеплює учням оздоровчі навички та знання техніки і тактики виду спорту хортинг, любов до здорового способу життя та праці, високі моральні якості, навички культурної поведінки;

- за бажанням учнів готує їх для виступу на змаганнях та підвищення кваліфікаційного ступеня хортингу (ранк);

- вчить як додержуватись правил особистої гігієни;

- забезпечує ефективне виконання всіх елементів режиму гуртка хортингу;

- з виховними цілями перевіряє щоденники учнів, як педагог сприяє організації своєчасного приготування учнями домашніх завдань;

- допомагає учням у фізкультурно-оздоровчій діяльності, навчанні та розумній організації дозвілля;

- здійснює разом з медичним працівником заходи, які сприяють зміцненню здоров'я і фізичному розвитку дітей;

- підтримує тісний зв'язок з учителями і співпрацює з ними у педагогічному творчому союзі, підтримує зв'язок з медичними працівниками, батьками юних хортингістів;

- веде журнал групи гуртка хортингу.

5. Учні, які перебувають у групах гуртка хортингу, є учасниками навчально-виховного і оздоровчого процесу певного навчального закладу, у якому проводяться заняття. Їх права та обов'язки визначаються Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту» та іншими нормативно-правовими актами.

Окрім того, вони беруть участь у самоврядуванні гуртка хортингу, самостійно організовують чергування у групі з робочих питань, пов'язаних з підтримкою чистоти і порядку у спортивному залі і підсобних приміщеннях, свідомо підтримують дисципліну і традиції хортингу.

14.2.8. Організаційно-методичні напрями роботи шкільного гуртка хортингу

1. Мета та завдання підготовки учнів

Підготовка учнів гуртка хортингу загальноосвітнього навчального закладу – це педагогічний процес, метою якого є зміцнення здоров'я учнів школи, моральне та етичне виховання, сприяння учням у досягненні навчальних та оздоровчих успіхів.

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

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості учнів;

- формування техніко-тактичної підготовленості;

- всебічне фізичне і моральне оздоровлення учнів;

- підвищення розумового та духовного рівня;

- організація виховної роботи;

- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни занять та режиму хортингіста, організація лікарського контролю;

- участь у змаганнях та оздоровчих таборах з хортингу (за бажанням).

Програма навчально-виховних занять гуртка хортингу складена відповідно до вимог Закону України «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт».

Відповідно до цієї програми перед гуртком хортингу ставляться наступні завдання:

1. Здійснення підготовки всебічно розвинених та вихованих учнів, зміцнення їхнього здоров'я й різнобічний фізичний розвиток.

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

3. Створення умов для професійної орієнтації молоді в області фізкультурно-оздоровчої діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять хортингом.

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

Для рішення цих завдань керівники гуртка хортингу й інструкторський склад у своїй повсякденній практиці повинні приділяти особливу увагу:

- створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищеплювати інтерес тих, хто займається, до обраного виду спорту хортинг як національного виду спорту нашої держави;

- організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню учням навичок дотримання етики, організованості, дисципліни;

- чіткій організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки й передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалення фізичних вмінь й вольових якостей учнів, хто займається;

- проведенню змагань і активній участі учнів в змаганнях свого шкільного колективу, району, міста, області, всеукраїнських змаганнях з хортингу (за бажанням);

- оволодінню учнями необхідних теоретичних знань (відповідно до вимог кваліфікаційної програми хортингу) як фактору підвищення якості й продуктивності занять;

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

2. Зміст підготовки учнів

До підготовки у гуртку хортингу входять: теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна, підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

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

- допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення можливостей передбачення;

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

- функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує «виведення» учнів хортингу на певний обсяг оздоровчих рухових навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- ударну і блокувальну техніку рук;

- ударну і блокувальну техніку ніг;

- техніку стійок і захватів;

- техніку виведення з рівноваги;

- техніку збереження рівноваги;

- техніку самостраховки при падіннях;

- техніку кидків із стійки;

- техніку контрприйомів;

- техніку падіння;
- техніку боротьби в положенні партеру.

До психологічної підготовки входять:

- базова – психічне розвинення, освіта й навчання;
- фізично-тренувальна – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до рухових завдань і фізичних навантажень.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання плану заняття, оздоровчого комплексу, двобою, змагання;
- груповою – добір та розставлення учнів хортингу у групі, тактика боротьби у групових оздоровчих естафетах;
- командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці та партері);
- тактика проведення навчального двобою;
- тактика участі у змаганнях (за бажанням учнів).

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

3. Принципи підготовки учнів

Навчально-виховні завдання у гуртку хортингу вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

- загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;
- фізичних – спрямованості до якісного виконання фізичних вправ і техніки хортингу, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності виховного процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки розумових і фізичних навантажень;
- методичних:
 - а) випередження – випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування ускладнених елементів техніки, створення перспективних комбінацій хортингу;
 - б) універсальності – формування ефективної техніки з різних елементів рухових дій;
 - в) домірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;
 - г) сполученості – пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовки;
 - д) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання діяльності у виховному процесі;
 - є) централізації – підготовка найбільш обдарованих учнів на центральних зборах та інших виховних заходах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

Розділ 15

ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХОРТИНГУ

Підготовка учнів гуртка хортингу як етапу навчально-виховної системи вдосконалення від початківця до підготовленого спортсмена, являє собою єдину систему, структурні частини якої взаємозв'язані і обумовлені потребою досягнення визначеної заздалегідь мети.

В процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

- вікова зона перших успіхів;
- вікова зона оптимальних фізичних можливостей;
- вікова зона збереження рівня фізичної підготовки.

Такий розподіл дозволяє краще систематизувати структуру навчального процесу і точніше визначити періоди розумових та фізичних навантажень на заняттях.

Багаторічна підготовка учнів гуртка з хортингу поділяється на чотири етапи:

- перший – посвячення в хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1–2-го років навчання, вік учнів 6–8 років;
- другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 9–11 років;
- третій – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки): вік учнів 13–15 років;
- четвертий – індивідуального удосконалення: групи індивідуальної підготовки, вік учнів 16–17 років.

15.1. Зміст роботи за етапами підготовки

15.1.1. Перший етап – посвячення в хортинг учнів 1–2 класів (6–7, 7–8 років) – етап початкової підготовки

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів боротьби стійці та партері.
5. Формування у дітей сталого інтересу до занять спортом взагалі, та хортингу зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та удосконалення ритуалу хортингу.
8. Опанування програми 1–2 ранк (першого учнівського рівня хортингу).

Основні завдання та засоби етапу посвячення в хортинг учнів 1–2 класів (6–7, 7–8 років)

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

15.1.2. Другий етап – етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів (8–9, 9–10 років)

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу в стійці та партері. Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Участь у дитячих змаганнях (за бажанням).
10. Опанування програм:
8–10 років – 3–4 ранк хортингу.

Основні завдання та засоби етапу попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів (8–9, 9–10 років)

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

15.1.3. Третій етап – етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років)

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей.
2. Досягнення сталого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих фізичних навантажень.
3. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Підготовка з включенням модельних занять і контрольної-підготовчої змагальності (за бажанням).
8. Опанування програм:
10–15 років – 5–8 ранк хортингу.

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років)

Основні завдання	Основні засоби
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки хортингу. Розподіл техніки на два комплексні раунди двобою.	Теоретичні заняття згідно з програмою.

Продовження таблиці

Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок та вмінь.
Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей хортингіста, необхідних для технічного вдосконалення.
Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм хортингу та демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізичної підготовки.

15.1.4. Четвертий етап – етап індивідуального вдосконалення учнів 10–11 класів (15–16, 16–17 років)

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
 2. Періодичне досягнення стабільного рівня підготовки, випробування та опанування максимальними фізичними навантаженнями.
 3. Удосконалення базової та індивідуальної техніки хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів, досягнення стабільного рівня підготовки.
 4. Розкриття індивідуальних можливостей учнів.
 5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до занять.
 6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
 7. Досягнення успіхів та результатів, набирання високого рівня фізичної підготовки.
 8. Опанування програм:
- 15–17 років – 9 учнівський – 1 інструкторський ранк хортингу.

Основні завдання та засоби етапу індивідуального удосконалення учнів 10–11 класів (15–16, 16–17 років)

Основні завдання	Основні засоби
Розвиток спеціальних фізичних якостей хортингіста швидкісно-силових, швидкісних, спеціальної витривалості. Вдосконалення в базовій техніці та тактиці двобою в стійці і партері. Вдосконалення всебічного фізичного розвитку.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення фізичних якостей хортингіста (біг на 10–60 метрів, стрибки у довжину та висоту, акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату).
Підвищення фізичної працездатності на основі поступового підвищення обсягу тренувальних навантажень.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості хортингіста та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні та атакуючі елементи хортингу, вправи для підготовки ударної техніки з визначеною інтенсивністю і амплітудою).

Продовження таблиці

Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей хортингіста, наполегливості, самостійності, дисципліни.	Вправи на розвиток загальної витривалості (біг на 500–1000 м, плавання 200–500 м, веслування 1–2 км, біг на ковзанах 1 км, довгочасні навчальні двобої 30 % контакту). Індивідуальні заняття з урахуванням фізичних, технічних та функціональних можливостей. Підвищення тактичної майстерності ведення двораундового двобою, вміння успішно використати залікові технічні двобої на змаганні. Змагання зі спеціальної та загальної фізпідготовки. Виконання вимог з фізичного розвитку, фізичної, базової технічної та теоретичної підготовки в хортингу.

15.2. Вікові особливості навчання на різних етапах багаторічної підготовки

У таблиці відображено як навчально-виховний процес в хортингу будується з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

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

	2. Суглобно-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів.	2. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короточасний характер.
	3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.	3. Підбирати вправи нескладні, які можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими.
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення.	4. Обмежити вправи з різним напруженням, доданням значного опору, не давати завдань, які важко виконати, або які спричиняють велике нервово напруження.
	5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв.	5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.
	6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги.	6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків дитини та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку.
	7. Дихання у дітей часте, поверхневе, приблизно 22 рази на 1 хв.	7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс.
	8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому обмежувати.
	11–13 років	
	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене й триває в більше старшому віці.	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовою для навчання і розвитку фізичних якостей.	1. Потрібно ефективно використати цей період для вивчення та розвитку нових, у тому числі фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.

Продовження таблиці

	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення.	2. Все більшого у навчанні мають набувати словесні методи. У тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання.
	3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що здавлює в ділянці серця.	3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам хортингу.
	4. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силові вправи.	4. На заняттях застосовувати динамічні вправи, вправи на швидкість та гнучкість.
	5. З фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.	5. При виконанні вправ на швидкість та гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження.
	6. Грудна клітка у дітей така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітки не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте і неглибоке.	6. Заняття постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, вчити дихати глибоко, легко і ритмічно.
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослої людини.	Юнацькому віку властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. В цьому віці можна чекати певних фізичних показників і спортивних результатів.
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження.
	2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидко-силові якості.

Продовження таблиці

	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.
	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки хортингу.	4. Одним з важливих завдань виховання в цей період – є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість та вимагати порозуміння.
16–17 років	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень збільшеної інтенсивності.	В цьому віці старші юнаки прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці і тактиці хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від учнів цієї вікової групи можна чекати гарної фізичної підготовленості.

15.3. Загальні засади багаторічної діяльності в хортингу

Багаторічна діяльність кожної людини в хортингу характеризується суто індивідуальними здібностями її, але виділяються загальні засади. Виховання особистості проходить під впливом як фізичних навантажень, так і у процесі формування стосунків у колективі, виховання загальнолюдських якостей характеру. Вдосконалення рухових навичок, необхідних для вивчення прийомів хортингу відбувається під час проведення навчально-тренувальних занять спочатку під наглядом педагога, а далі у процесі самопізнання та самовдосконалення.

Багаторічна діяльність в хортингу – це процес поступового перетворення учня-початківця з його примітивним розумінням суті бойового мистецтва у майстра-наставника, здатного до педагогічної, творчої та науково-пошукової діяльності в сфері хортингу. Цю мету переслідує спортивний та прикладний напрям бойового мистецтва хортинг як система формування особистості на відміну від сучасних видів спорту, де головна мета – це досягнення спортивних результатів. Процес такого перевтілення охоплює кілька періодів вікового розвитку людини. Безперечно, що тематика і структура занять, їх зміст, засоби і методи педагогічного впливу змінюються від етапу до етапу відповідно з віковими особливостями і логікою послідовного вдосконалення майстерності. Пропонована концепція розглядає багаторічну діяльність в хортингу як систему формування особистості через щоденну виховну роботу незалежно від ступеня талановитості вихованців. Досягнення спортивних результатів в цій системі не є самоціллю, а є її складовою частиною. Багаторічну діяльність в бойовому мистецтві хортинг можна розділити на чотири взаємопов'язані періоди: період підготовки організму до специфічних навантажень; період навчання базової техніки хортингу; період реалізації здібностей і вдосконалення майстерності; період наставництва і творчої активності.

Для того щоб досягти вершин майстерності, необхідно послідовно пройти підготовку на всіх етапах кожного періоду, вікові межі яких коливаються залежно від індивідуальних особливостей людини і від віку, в якому він почав займатися хортингом. Оптимальний вік для початку занять 5–6 років. Тоді при дотриманні інших умов можна побудувати процес навчання з усією повнотою змісту програми і методики педагогічного впливу. Очевидно, що і програма, і методика для тих, хто починає займатися в набагато старшому віці, наприклад, в 20 років, буде відрізнятися від програми і методики, що охоплює повний багаторічний цикл. Тимчасову шкалу повного багаторічного циклу можна представити таким чином. Якщо виходити з того, що учень почав займатися у віці 6 років – перший клас загальноосвітньої школи, то при дотриманні всіх інших умов він повинен до 35-ти років (перша ветеранська вікова група) досягти високого рівня технічної майстерності, набути практичного досвіду викладацької діяльності, бути здатним до творчої та наукової діяльності. Безумовно, що все це можливо за наявності ясної та зрозумілої програми дій, що дозволяє своєчасно і в потрібному обсязі запропонувати необхідний навчальний матеріал, науково обґрунтовану методику навчання і кваліфікованих викладачів. Кожен з періодів багаторічної діяльності можна умовно поділити на етапи, у часових межах яких вирішуються необхідні педагогічні завдання. Однак, якщо часові межі етапів першого періоду (шкільне навчання) суворо визначені, то поділ другого і третього періодів на етапи відносних, і залежить від індивідуальних особливостей людини.

Період підготовки організму до специфічних навантажень хортингу включає в себе методику зміцнення організму дитини, використання загальнорозвивальних вправ, ігор, початкове ознайомлення з базовою технікою хортингу. Педагогічні завдання цього періоду можна сформулювати наступним чином: формування інтересу до занять хортингом; зміцнення організму та загальна фізична підготовка; виховання вольових якостей та набуття рухових навичок, необхідних для вивчення прийомів базової техніки хортингу; виховання первинних навичок ведення двобою; ознайомлення з початковими знаннями про хортинг як вид спорту та бойове мистецтво.

Період навчання базової техніки хортингу характеризується тим, що дитина набула необхідних рухових якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, швидко-силових якостей та щоденно працює над збагненням бойового духу хортингу, готує себе до участі у змаганнях, досконало вивчає техніку й тактику хортингу, отримує теоретичні знання. Завдання, які стоять перед педагогом впродовж цього періоду навчання: вивчення елементів базової техніки хортингу; відбір коронних прийомів та початкове вдосконалення індивідуальної техніки; виховання особистості і усвідомленого ставлення до занять хортингом; прищеплення навичок здорового способу життя; формування спеціальних фізичних якостей і рухових навичок, необхідних для змагальної діяльності; участь у змаганнях та набуття змагального досвіду; підвищення рівня теоретичної підготовленості; виховання морально-етичних якостей, притаманних спортивній людині.

Період реалізації здібностей і вдосконалення майстерності – найбільш показовий період навчання. У цьому періоді тренер може побачити справжні результати своєї роботи з хортингістом. Цей період однозначно можна назвати періодом індивідуального зростання. Спортсмен, який набув високої кваліфікації, має стати прикладом для молоді, успішно виступати на змаганнях високого рівня, підтримувати тренера в усіх аспектах роботи з молодими спортсменами. У цьому періоді закладаються передумови для формування якостей, притаманних майстру бойового мистецтва хортинг, створюється інтелектуальна, моральна і фізична основа для успішного росту майстерності, але вже на іншому, якісному, рівні. Завдання даного періоду можна викласти у такій послідовності: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, а саме: швидкості складної рухової реакції і швидко-силових якостей виконання прийому; вдосконалення навичок виконання всіх прийомів хортингу до високого рівня технічного виконання та застосування в реальному двобої; ознайомлення з особливостями прикладного хортингу; участь у змаганнях високого рівня; інструкторська та суддівська практика; підвищення рівня знань теорії і методики хортингу; набуття високих морально-етичних якостей; психологічне загартування, набуття високого рівня вольових якостей та болювого порогу. Цей період навчання визначає всю подальшу діяльність вихованця в бойовому мистецтві хортинг. Від того, з яким багажем знань і умінь він завершить цей період, надалі залежатиме його значущість як майстра. Період навчання характеризується з точки зору педагогіки крайньою догматичністю, яка

виражається в неухильному виконанні вимог програми навчання. Головне завдання даного періоду – сформувати психофізичну і спеціальну рухову базу для подальшого вдосконалення майстерності, що виходить за рамки обумовлених і спортивних дій. На початку і у середині багаторічного циклу підготовки заняття носять суто підготовчий та стабілізуючий характер, але ближче до закінчення процес навчання перебудовується відповідно з головним завданням і закономірностями росту майстерності.

Період наставництва і творчої активності характеризується заглибленням у теоретичні та методичні знання, історію, психологію, педагогіку та філософію хортингу, передачею знань та умінь молодому поколінню хортингістів, участю у суддівстві змагань, проходженням семінарів, постійним самовихованням та самовдосконаленням. Даний період – це час для максимальної реалізації навичок і здібностей, придбаних у попередніх періодах, і для подальшого вдосконалення майстерності. У цей час найбільш наочно виявляються зовнішні ознаки майстерності, відбувається накопичення практичного і життєвого досвіду. Вікові межі цього періоду приблизно знаходяться в межах від 35 років і до літнього віку. Даний період найбільш сприятливий як для максимального розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення навичок ведення двобою, так і для розширення рівня пізнання в теорії та практиці. Він характеризується, як правило, активною участю майстра хортингу у спортивних змаганнях високого рівня в якості судді, показових виступах та підвищенням інтересу до інструкторської діяльності. Процес навчання на даному етапі набуває все більш виражені риси поглибленої спеціалізації. Саме на цьому етапі проявляється схильність хортингіста до того чи іншого напрямку діяльності в хортингу: оздоровчого, спортивного, прикладного тощо. Відомо, що в житті кожної людини настає період стабілізації, який характеризується досить стійким фізичним станом, проте в цей період вже неможливо домогтися серйозного поліпшення фізичних якостей, тому рівень фізичної підготовленості на даному віковому відрізку буде визначатися якістю фізичної підготовки попереднього періоду. Тривалість періоду істотно скорочується, якщо людина не займається фізичною культурою, не підтримує свій духовний стан, натомість у людини настає деструктивний період, який характеризується зниженням функціональних та адаптаційних можливостей.

Основна риса періоду наставництва і творчої активності з точки зору професійної підготовки полягає в тому, що фізичні якості вже можна тільки підтримувати, причому за умови систематичних і методично правильно організованих занять. З початком цього етапу з'являється тенденція до зниження загального обсягу фізичних навантажень і збільшення спеціалізованих вправ. Також відбуваються зміни в змісті і структурі як окремого заняття, так і макроциклу підготовки в цілому. На цьому етапі як правило збільшується обсяг інструкторської практики, з'являється інтерес до освоєння теоретичних знань в суміжних областях, прагнення до вдосконалення техніки хортингу високого рівня. Спрямованість педагогічного впливу в цей час буде залежати від того, яким видом діяльності займається майстер. Професійна орієнтація в цьому випадку впливає на постановку педагогічних завдань і вибір засобів і методів впливу. Раціоналізація процесу підготовки, варіювання змістом і структурою занять у даному періоді, логічне приведення всього комплексу впливу на людину до його професійної орієнтації дозволяють доцільніше використовувати засоби і методи індивідуальної підготовки у системі хортингу. Такий підхід сприяє більш тривалому збереженню діяльної активності майстра хортингу в бойовому строю, стримує тенденцію до зниження фізичних якостей, зберігає інтерес до більш глибокого вивчення бойового мистецтва.

Цей період характеризується збільшенням обсягу організаційної, педагогічної, науково-пошукової діяльності. Але дуже багато залежить від здібностей і можливостей людини займатися діяльністю такого роду. Як би ми раціонально не ставилися до організації індивідуальних занять, рано чи пізно починається вікове зниження функціональних і адаптаційних можливостей організму. Це ще не деструктивний період, але все ж перебудова процесу вдосконалення майстерності повинна проходити в тому напрямі, щоб зберегти і загальну дієздатність, і здатність до спеціальної діяльності у хортингу – спокійно переносити тренування середнього рівня навантаження. У цей момент дуже важливо, щоб на тлі позитивних відчуттів власного фізичного стану не перевантажити організм і захистити себе від травм. Заняття для більшості хортингістів у цей період все більше набувають оздоровчого характеру. Разом з тим ще зберігається діяльна активність, яка виявляється в силу можливостей, здібностей та інтересів майстра хортингу. У практикуючих майстрів у

цей період спостерігається перебудова характеру рухів як результат більш раціонального використання фізичних можливостей, раціонального виконання траєкторій рухів, але з урахуванням збереження практичного сенсу дій і прийомів у режимі зменшення енергозатрат. Зрозуміло, що в кожному конкретному випадку можливі коливання вікових меж періодів навчання і вдосконалення, відхилення від норми в питаннях виховання фізичних якостей і рухових навичок. Всі ці відхилення від норми регулюються педагогом з урахуванням індивідуальності спортсмена і тих об'єктивних закономірностей розвитку людини, на основі яких сформовані педагогічні принципи. Уважне ставлення до проходження всього шляху багаторічної підготовки у хортингу дасть можливість хортингістові значно подовжити спортивне життя, відчути переваги кожного періоду навчання, повністю досягнути глибинний сенс бойового мистецтва хортинг, а отримавши відповідні знання, мати здорове бажання передати весь свій набутий досвід підрастаючому поколінню.

15.4. Завдання навчальних груп гуртка хортингу

1. Групи початкової підготовки (6–7, 7–8 років) – учні 1–2 класів.

Зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів. Вивчення спеціальних підготовчих вправ. Вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (імітаційних комплексів) хортингу. Відповідно до вимог кваліфікаційного тесту на 1 початковий ранг (ступінь). Вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету хортингу. Вивчення дихальних вправ, вправ відновлення організму. Освоєння правил особистої гігієни.

2. Групи попередньої базової підготовки (8–9, 9–10 років) – учні 3–4 класів.

Зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовленості – розвиток швидкості, спритності гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини). Зміцнення зв'язкового апарату. Подальше вивчення спеціальних вправ, гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах. Вивчення стійок, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, техніки й тактики ведення двообою, захисної, атакуючої, імітаційної техніки двообою. Вивчення базових прийомів партеру, техніки комбінацій двообою з 1 кроком, 2–3, 5 кроками, змішаних ударних і кидкових атак. Вивчення навчальних захисних та атакуючих обов'язкових форм хортингу (імітаційних комплексів) на якісному рівні. Вивчення принципів концентрації сили в ударній та кидковій техніці хортингу, унікаючи емоційної напруги.

Участь у семінарах і школах. Здача атестаційних вимог на ранг (ступінь) хортингу.

Вивчення історії розвитку хортингу й національних воїнських традицій України.

3. Групи спеціальної базової підготовки (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років) – учні 5–9 класів та індивідуальної підготовки (15–16, 16–17 років) – учні 10–11 класів.

Удосконалювання всебічної фізичної підготовки. Посилений розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості, пристосування до психічно-емоційного і фізичного стресу. Вивчення стратегії підготовки, тактики й методики розвитку в хортингу. Участь у змаганнях (за бажанням), методичних семінарах, спортивних таборах. Участь у змагальній діяльності як суддя (за бажанням), стажування й вивчення методики викладання хортингу в молодших групах. Розвиток здатності до практичного застосування кидків та ударної техніки. Освоєння методик реабілітації й саморегуляції, вивчення основ масажу.

Вивчення формальних вправ підвищеної складності (інструкторських форм хортингу). Здача норм кваліфікаційних вимог старших учнівських ступенів 4–9 учнівський ранг, 1 інструкторський ранг. Активне вивчення психології та філософії хортингу, особливостей українських національних культурних і бойових традицій.

15.5. Організаційно-методичні вказівки

Навчально-виховний процес у гуртку хортингу будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершено й триває в більш старшому віці.

У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослої людини.

У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака і дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю й фізіологічних основ занять необхідно залучати лікаря.

У старших групах розбирається техніка складних технічних і тактичних дій з використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

При проведенні практичних занять у молодших групах заняття проводять переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці й самостраховці.

Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку-заняття.

Заняття складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом з лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи й відпочинку, обсягом і інтенсивністю занять.

Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань техніки, тактики і теорії.

15.6. Основні характеристики багаторічної підготовки хортингістів

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки					Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики хортингу		
	Рік навчання (клас)													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік учнів, років	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–21	Більше 21
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3–4	4–5	4–5	5	6	7	8	9	9	10	11	12

Продовження таблиці

Тривалість заняття, хв.	100-120	100-120	100-120	100-120	100-120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів хортингу (ранків)	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1 інст-рук. ранк	2 інст-рук. ранк	3 інструкторський ранк і вище	

Розділ 16
ПРОГРАМА ДВОЦИКЛОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПО КВАЛІФІКАЦІЙНИХ СТУПЕНЯХ (РАНКАХ)
ХОРТИНГІСТІВ

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (6–8 років)	
1 учнівський ранк 2 учнівський ранк 3 учнівський ранк	1. Теорія: – здоровий спосіб життя; – повага до батьків, посильна участь у роботі по дому; – знання етикету хортингу, правил спортивного поведіння; – історія виникнення виду спорту; – знання програмних вимог на даний спортивний ступінь. 2. Загальна й спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування преси), 30 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 20 разів. 3. Страховки: – падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; – падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Акробатична підготовка: – перекиди вперед на підлозі; – перекиди назад на підлозі; – міст на руках з положення лежачи. 5. Базові стійки: – стійка етикету; – нижня позиція етикету; – бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої. 6. Базові пересування у двобої: – підхід кроком вперед; – відхід кроком назад. 7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; – нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; – прямий удар у тулуб на місці та в русі. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ноги 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; бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі; 9. Техніка захватів і звільнень: – однойменне прямий захват передпліччя; – прямий (передній) захват шиї і передпліччя; – захват передпліччя і тулуба; – захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

	10. Кидкова техніка: – бічна підсічка захватом шиї і руки; – передня опорна підсічка; – внутрішня підсічка під п'яту; 11. Техніка партеру: – збивання суперника в партер: виведенням з рівноваги шляхом про-смикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвату ноги; – бічне утримання в партері за голову й руку (основні параметри, варіанти використання у двобої); – утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у двобої); – вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; – своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція: – прямий удар коліном у рівень голови із фронтальної стійки – 3 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; – двобій з тінню, 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно. 2. Форма «Перша атаквальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних двобої із зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 10 унцій, капа, протектор на гомілку й ступню. 15. Медитація: – колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; – зосередження й відновлення подиху; – зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Другий учнівський рівень – група попередньої і спеціальної базової підготовки	
4 учнівський ранк 5 учнівський ранк 6 учнівський ранк	1. Теорія: – знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; – шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; – дозволена й заборонена техніка на змаганнях з хортингу; – якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна й спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 20 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки: – страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; – падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

	4. Акробатична підготовка: – перекид боком на підлозі; – стійка на голові й ліктях; – стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; – переверот у боки «колесо» (у ліву й праву сторону). 5. Базові стійки: – фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої); – перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). 6. Базові пересування у двобої: – скорочення дистанції (варіанти підскоків); – розриви дистанції (варіанти відскоків); – підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); – відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; – зовнішній середній блок на місці та в русі; – схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; – схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; – схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: - бічний удар у підборіддя на місці та в русі; – бічний удар в тулуб на місці та в русі; – нижній удар в підборіддя на місці та в русі; – удар знизу в тулуб на місці та в русі; – удар в передпліччя на місці із фронтальної стійки; – удар в плече на місці із фронтальної стійки; – прямий удар у стегно; – бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: – блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; – блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: – бічний удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці та в русі; – удар ногою стороний (в стегно, в тулуб, в голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; – удар ногою назад (в тулуб, в 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). 9. Техніка захватів і звільнень: – бічний захват шиї та захват шиї ззаду; – прямий захват обох ніг; – захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); – захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

	10. Кидкова техніка: – підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки й шиї, захватом руки й тулуба); – захід на задню підніжку, задня підніжка. – захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру: – утримання поперек, видхід з утримання поперек; – больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: – прямий удар ногою у рівень голови із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; – маховий внутрішній удар прямою ногою у рівень голови із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; – двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; – біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атаквальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних двобоїв із зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку й ступню. 16. Медитація: – колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; – зосередження й відновлення подиху; – зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Третій учнівський рівень – група індивідуальної підготовки	
7 учнівський ранк 8 учнівський ранк 9 учнівський ранк	1. Теорія: – знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; – методика проведення розминки. 2. Загальна й спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування преси), 60 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 10 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 40 разів; – тестовий крос 3 км (3 рази на рік під час семінару). 3. Акробатична підготовка: – стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; – стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; – перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: – низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

	5. Базові пересування у двобій: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід з лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: – відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; – блок з прихватом, з підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: – розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); – удар переверненим кулаком на місці та в русі (з підходом, з відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: – внутрішній збив гомілкою прямого удару у тулуб (ногою, коліном). Удари: – внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; – зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: – захват тулуба двома руками; – захват тулуба ззаду просмикуванням руки; – захват за шию й тулуб. 9. Кидкова техніка: – бічна підсічка в такт кроків; – кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; – кидок упором ступнею в живіт; – бічна підніжка; – підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; – кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: – зворотне утримання захватом шиї й тулуба, вихід зі зворотного утримання; – больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; – захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; – задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; – задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: – прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; – двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; – біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: – самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

	13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» /3-z/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно. 1. Форма «Третя атакувальна» /3-a/ – «Third Attacking Form» /3-a/, під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних двобоїв із зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку й ступню. 15. Медитація: – колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; – зосередження й відновлення подиху; – зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Інструкторський рівень	
1 інструкторський ранк 2 інструкторський ранк 3 інструкторський ранк	1. Загальна й спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упор лежачі від підлоги на кулаках, 60 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; – шпагат позовжний (frontsplit) на ліву, праву ногу 5 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 15 см від підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 45 разів; – тестовий крос 3 км (3 рази на рік під час семінару). 2. Акробатична підготовка: – стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; – стійка на руках без опори, 5 с; – рондат, 3 рази. 3. Базові пересування у двобої: Фронтальна стійка: – відхід з лінії атаки зсувом вбік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; – атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); – атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: – бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); – ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); – блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: – відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); – ребром долоні (в тулуб, плече, стегно). 5. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно. Удари: зворотнокруговий удар п'ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: – захват обох передпліч рук; – захват руки із просмикуванням на себе; – захват ноги із просмикуванням на себе.

	7. Кидкова техніка: – зачеп однойменної ноги зовні; – зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; – підсад стегном і гомілкою; – підхват під ногу зовні; – підхват зсередини; – підбив тазом з перекиданням назад; – зворотний кидок через стегно; – кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: – утримання висідом «подушка»; – утримання збоку або з боку голови висідом; – важіль ліктя животом; – больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; – задущливий прийом захватом шиї ногами в замок; – переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; – переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Інструкторська захисна» /I-z/ – «Instructors Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самотійно. 2. Форма «Інструкторська атакувальна» /I-a/ – «Instructors Attacking Form» /I-a/, під рахунок і самотійно. 10. Навчальна практика: – самотійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: – розвідка технічних навичок суперника; – розподіл сил під час двобою; – розподіл сил на термін всього змагання; – ведення двобою із суперником високого зросту; – ведення двобою з низькорослим суперником; – відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; – ведення двобою й відбиття атаки в куті хорту; – контроль часу двобою, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; – ведення сутички в останні 10 с двобою. 12. Спарингова кондиція: – бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; – двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; – підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; – біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних двобоїв із зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 10 унцій, капа, протектори на гомілки та ступні.

Розділ 17

ОСНОВИ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ХОРТИНГУ

17.1. Зміст технічних дій

Удари. Блоки. Стійки й пересування. Технічні дії в стійці і партері.

Основні принципи техніки хортингу: концентрація, хльосткість, використання маси власного тіла й маси супротивника, сила інерції. Стійка й стійкість, центр ваги й висота центру ваги, площа опори. Положення тулуба при захисті, при атаці. Позиції та дії в партері.

Техніка атак – удари різними частинами тіла, позначення, поштовхи, захвати, кидки, боротьба в стійці, боротьба в партері, больові прийоми в стійці і в партері, задущливі прийоми в стійці і в партері. Облудні рухи в стійці і в партері. Перехід від ударної атаки до кидкової.

Техніка захисту: відходи з лінії атаки, відхід (розрив дистанції), підхід (скорочення дистанції), тверде відбивання, відведення атаки, дії попередження, блоки, прихвати, підставки.

Дистанція. Підбір атакувальних дій відповідно дистанції до суперника. Робота в клінчі.

Одиночні техніки, комбінаційні техніки. Техніки в русі. Підвищення технічної підготовленості методом вивчення й удосконалювання в формах хортингу (обов'язкових імітаційних комплексах).

Шляхи збільшення ефективності прийомів. Способи вдосконалювання в прийомах. Параметри техніки. Активність, ефективність, результативність, варіативність, різнобічність.

Визначення тактики. Види тактики: наступальна, оборонна, сполучення наступальної й оборонної. Зміст етапів процесу становлення тактики (збір інформації, аналіз обстановки, розрахунок сил, ухвалення рішення, реалізація, кінцеві дії). Різниця техніки 1-го і 2-го раундів.

Види тактичної підготовки: придушення, маскування, маневрування, переводи в партер.

Тактична підготовка учня. Уміння вибирати й створювати зручне положення для нападу й захисту. Використання підвідних дій, і методів пересування в сполученні з атакою й захистом. Робота на краю хорту, в куті хорту, контроль центру хорту. Заборонені дії в хортингу.

Тактика виступу на змаганнях з хортингу. Система проведення змагання, масштаб змагання. Мета завдання змагання. Відновлення та поведінка учасника в перерві між раундами.

Тактика ведення двобою: складання тактичного плану ведення двобою з урахуванням умов змагань, підготовленості суперників і своїх можливостей, коректування плану, реалізація плану. Досягнення спортивної мети. Відношення до перемоги, поразки. Тактична поведінка.

Основи методики навчання в хортингу.

Виховне значення навчання. Взаємозв'язок виховання й навчання. Роль колективу у вихованні й навчанні. Завдання навчання й тренування (знання, уміння, навички).

Принципи навчання: свідомість, активність, наочність, систематичність, послідовність, доступність, міцність.

Навчання й тренування як єдиний педагогічний процес.

Методи рішення завдань навчання. Повідомлення знань, вироблення вмінь, формування навичок.

Методи розучування. Розучування прийомів цілісне і вроздріб.

Шляхи усунення помилок в базовій техніці хортингу.

Методи тренування: методи повторюваних умов і варіювання умов.

Методи перевірки знань, умінь, навичок: опитування, виконання, участь у заходах. Поточна й періодична перевірка. Форми організації занять: заняття, урок-заняття, позаурочні індивідуальні заняття. Групові заняття в спортзалі та на повітрі.

Заняття як основна форма організації й проведення навчально-тренувального процесу. Побудова заняття і його зміст для різних вікових груп. Поняття про фізіологічні навантаження на заняттях і відновлення. Поділення групи на робочі пари при проведенні навчальних двобоїв.

Крива навантаження й відновлення, принципи повторності, поступовості збільшення навантажень. Особливості побудови навчальних занять перед змаганням. Методи збереження

спортивної форми. Послідовність вивчення основних технічних дій – ударів, блоків, кидків, контрприйомів, комбінацій, обов'язкової комплексної техніки – форм хортингу. Підготовка показових програм хортингу. Колективне багаторазове повторення базових технічних дій.

Особливості побудови занять з дітьми, юнаками та дівчатами.

Засоби тренування: загальнорозвивальні вправи, вправи зі снарядами й на снарядах. Відпрацьовування технічних дій із тренувальним мішком (грушею). Методика роботи із твердими й м'якими набивними мішками (грушами), з партнером. Принципи самовдосконалення техніки.

Вправи для розвитку спеціальних груп м'язів. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, навчальні двобої: навчально-тренувальні, змагальні, контрольні вправи з інших видів спорту. Вправи для напрацювання кидків в стійці, больових і задушливих прийомів в партері.

Методика проведення аналізу технічної й тактичної майстерності учнів хортингу.

Роль цілорічних занять в підвищенні майстерності й збереження фізичної форми продовж навчального року.

Загальна й спеціальна фізична підготовка в хортингу.

Спрямованість загальної й спеціальної фізичної підготовки на спортивний результат.

Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здатностей, рухових функцій спортсмена й підвищення спортивної працездатності.

Характеристика засобів, що рекомендуються, і вправ для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості й розвитку рухових якостей на різних етапах підготовки.

Характеристика вимог до розвитку рухових якостей і засобів для вдосконалювання сили, швидкості, витривалості, спритності й координації рухів в спортивному тренуванні.

Спеціальна фізична підготовка і її місце в підготовці хортингіста.

Коротка характеристика застосування засобів спеціальної фізичної підготовки спортсмена комплексного двобою хортингу для різних вікових та статевих груп. Засоби й методи оцінки стану й динаміки розвитку загальної й спеціальної фізичної підготовленості різних груп.

Планування навчального процесу.

Мета й завдання планування. Перспективне, поточне, оперативне планування. Перспективний план. Періодизація навчального процесу. Цикли занять і їхній зміст. Річний план занять і його зв'язок з календарем заходів гуртка хортингу. Планування навчальних занять. Дозування навантажень. Обсяг і інтенсивність навантажень. Індивідуальний план підготовки. Графік навчальних занять учня хортингу. Особистий щоденник занять. Сполучення занять в хортингу з іншими секціями, гуртками, видами спорту тощо.

Короткі відомості про фізіологічні основи підготовки.

М'язова діяльність як необхідна умова фізичного розвитку.

Тренування як процес формування рухових навичок.

Фази формування рухових навичок.

Коротка характеристика фізіологічного механізму розвитку рухових якостей.

Взаємодія рухових і вегетативних функцій.

Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різнобічності й індивідуалізації в процесі тренування.

Причини зниження працездатності. Відновлення працездатності організму.

Сполучення навантаження й відпочинку.

Облік показників динаміки відновлення при плануванні тренувальних циклів. Фізіологічні показники тренуваності.

Психологічна й морально-вольова підготовка в хортингу.

Виховання морально-вольових якостей у процесі занять хортингом. Свідомість, дисциплінованість, ініціативність, працьовитість, почуття колективізму. Повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість, розуміння етикету хортингу.

Виховання принципості, стійкості, пунктуальності, чесності, товариства. Умови виховання морально-вольових якостей: правильна побудова занять, змагань, режиму, вимогливість тренерів, суддів, колективу учнів, заохочення правильних дій, розбір причин неправильних вчинків.

Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Створення правильної мотивації. Підтримка мотивації. Індивідуальний підхід до учнів.

Методи психологічної підготовки. Психологічна саморегуляція й підготовка до заходів. Аутотренінг.

Організація й проведення змагань.

Програма змагань. Положення про змагання. Підготовка місць змагань. Інформація про хід змагань. Відкриття й закриття змагань. Учасники змагань. Вікові групи. Нагородження. Присвоєння спортивних розрядів. Вагові категорії. Обов'язки й права учасників.

Представники команд. Оформлення й подання заявки на змагання. Мандатна комісія.

Медична допомога на змаганнях. Заходи попередження травм. Устаткування аптечки.

Склад суддівської колегії. Права й обов'язки кожного із членів суддівської колегії. Страхування відповідальності учасників змагань. Допуск лікаря до продовження двобою.

Розбір правил суддівства змагань. Оцінка дій і технік, визначення «одного балу», «двох балів», «явної переваги», «нокдауну», «нокауту», відмова від продовження двобою, дострокове припинення. Зауваження. Попередження. Дискваліфікація. Заборонені техніки. Неспортивне поведіння.

Документи змагань: заявка на участь, протокол зважування, протокол ходу змагань.

Опротестування неправомочних дій суддів. Порядок складання пар по колах.

Місця навчальних занять та проведення змагань з хортингу.

Пристрій і устаткування залу для занять хортингом.

Освітлення, підлога, фарбування, вентиляція, температура. Хорт – змагальний майданчик для проведення двобоїв з хортингу. Розміщення суддівських стільців, столу головного судді. Підсобні приміщення. Кімната для представників та суддів. Гігієнічний стан роздягалень.

Спортивний одяг, взуття (хортівка, шорти, протектори, захист паху, рукавиці, шоломи, капа) і догляд за ними. Офіційний костюм судді, представника, тренера на змаганні.

17.2. Технічні елементи програми практичних занять

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи.

Стройові вправи.

Шиккування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід із строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шиккування по ранках. Спортивний етикет хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів.

Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи на спині, на животі. Елементи пластики в хортингу.

Вправи для формування правильної постанти.

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі на спині, на животі. Вправи на втримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету хортингу.

Вправи для формування зводу ступні.

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, лінві, захоплення дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скалкою.

Стрибки через скалку на одній нозі, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скалку. Забігання під обертову скалку. Ходьба й біг зі скалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею.

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік. Палиця вертикально по осі голова-спина притиснута руками. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи.

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини й висоти зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою.

Переكات уперед на ліве плече, праве. Переворот в ліву і праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями.

Вправи з гантелями, гириями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Підйом тулуба на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи.

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. Біг у воді (по стегна, по пояс).

Рухливі й спортивні ігри.

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання.

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію й час.

Спеціальна фізична підготовка.

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину й у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості.

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи.

Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів борцівських кидків.

Дихальні вправи й вправи на розслаблення.

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколювання, поглажування й розтирання).

Вправи на відновлення подиху й серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній крапці. Релаксація.

Вправи для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах з використанням ваги тіла. Ротація кінцівок з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський килим (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи на руках.

Елементи розтягувань й самомасажу.

Вправи для розвитку швидко-силових якостей.

Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами на стіну, у стійці на руках, від спинки стільця, гімнастичну стінку). Присідання на двох і на одній нозі: з партнером на плечах, зі штангою, з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші хортингу. Двобій із сильним супротивником, важким супротивником.

Вправи з партнером.

Ходьба й біг з партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шиї (тільки для старшої групи хортингу). Нахили й повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією й двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, гімнастичний ціпок, пояс), двобій «півнів», двобій «вершників».

Вправи для розвитку активної гнучкості в парах стоячи й сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки хортингу з допомогою та супротивом партнера.

17.3. Вивчення й удосконалювання елементів техніки й тактики хортингу

Стійки та позиції.

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, бойова одностороння стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакуюча стійка. Верхня базова позиція партеру. Нижня базова позиція партеру.

(Напрацьовування: зміни позицій відносно дій суперника).

Пересування в стійці і партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком (вперед, назад); в перехідній позиції (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід); в сторону лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком вперед, назад.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком в сторону (вліво, вправо); в перехідній позиції в сторону; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону; перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо); перекидом на спину.

(Напрацьовування пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід із стійки у партер та навпаки. Пересування в партері).

Ударні та блокувальні частини

Руки: кулак, перевернутий кулак, підстава долоні, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидаючий); нижній блок (передпліччям, долонею, відкидаючий); середній блок внутрішній, зовнішній (передпліччям, долонею, відкидаючий); бічний блок передпліччям верхній, середній (підставка); ліктьовий середній блок (внутрішній, зовнішній); схресний блок (верхній, середній, нижній); прихоплювальний блок (внутрішній, зовнішній); зап'ясна та долонна підставка.

Удари: прямий в голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком); бічний в голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком); знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком); круговий в голову (з підходом, відходом); відкритою долонею в груди, плече, тулуб; ребром долоні в тулуб, плече, стегно; ліктем прямий, бічний (в груди, плече, стегно); ліктем знизу, зверху (в тулуб, передпліччя, плече, стегно); ліктем з розворотом в тулуб, плече; прямий двома руками в голову; удар по блоку, пробивання блоку; удар в стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно; блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна; внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном в тулуб; накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову); прямий удар ногою (у тулуб, голову); бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову); бічний удар коліном (у стегно, в тулуб, в голову); сторонній удар ногою (у стегно, тулуб, голову); вперед та в сторону; задній удар ногою (в тулуб, голову); внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та в стрибку в голову на місці/в пересуванні, в розвороті), внутрішній/зовнішній удар п'яткою ноги зверху в голову, круговий зворотний удар п'яткою ноги (в стійці та в стрибку в стегно/тулуб/голову), в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою /в тулуб, в голову/, удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом сторону від удару; відхил тулуба назад; нахил тулуба під ударну руку.

Атаквальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги); удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом в партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки; прямий захват передпліччя; прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою; захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки під плече; захват протилежної руки (за передпліччя, плече); захват протилежної ноги (за стегно, гомілку); захват тулуба двома руками; захват тулуба позаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб (діагональний захват); захват шиї передпліччями в замок; захват обох передпліччів рук; захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват; захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват; захват кисті; захват ступні в партері; прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду); прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду); захват тулуба ногами в замок (в стійці, партері).

Кидки в стійці:

- кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки й шиї);
- кидок через плече, спину захватом руки (із стійки, з колін);
- підніжка: передня, задня, бічна;
- підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка

у БМП кроків;

- кидок захватом двох ніг;
- кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;
- кидок упором ступнею в живіт;
- зацеп: ноги із середини; ноги зовні; ноги із середини з захватом опорної ноги;
- кидок переверотом через спину «млин» із стійки, з колін;
- кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);
- кидок переверотом за одну ногу;
- кидок скручуванням захватом руки;
- кидок підбивом двох ніг («ножиці»);
- кидок розгинанням зацепом ноги зсередини;
- підхват під дві ноги захватом руки і шиї, руки і тулуба;
- підхват під одну ногу захватом руки і шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

- вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;
- вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського мосту;
- звільнення від утримань, больових та задушливих прийомів.

Атаквальна:

а) утримання:

- утримання за шию і руку;
- утримання за шию і тулуб;
- поперечне утримання;
- зворотнє утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримання).

б) больові прийоми на руку:

- больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом руки між ногами;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки зворотним важелем зверху;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотнім захватом руки зверху;

– больовий прийом на ліктьовий суглоб зацепом руки ногою.
(Напрацювання: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

– больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;
– защемлення ахілового сухожилля;
– важіль коліна.

(Напрацювання: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

– задушливий прийом захватом шиї зверху;
– задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);
– задушливий прийом захватом шиї ногами в замок;
– задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду.

(Напрацювання: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

На один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакуювальних комбінацій в парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби, та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Виходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Виходом з лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією. Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка комплексного двораундового двобою хортингу

Обумовлений двобій (один захищається, інший атакує й навпаки). Легкий вільний двобій з технікою рук. Легкий вільний двобій з технікою ніг. Двобій на 50 %, на 80 % контакту і більше із застосуванням захисних засобів. Контрольний двобій. Відбірні двобої. Двобій без кидків, двобій з кидками. Імітаційний двобій без партеру, двобій з партером. Двобій тільки у партері. Двобій з важким, високим, низьким партнером.

Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очима, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм в незнайомих місцях. Змагальний показ.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу хортингу

Звільнення від захвата: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину «нирком», «замком». Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування.

17.4. Тренувальні завдання в хортингу (для всіх років навчання)

Загальні зауваження. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки хортингіста та пересуванню у ній, вивченню ударів руками та ногами, атакуювальних та блокуювальних захватів, імітації атакуювальних та захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів та тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні двобої (сутички за завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій та завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: удосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні двобої (сутички за завданнями) носять вже більш спрямований характер, моделюють елементи двобоїв і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту двобою та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час навчального двобою від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації і підготовленості спортсменів.

Завдання при роботі в стійці:

1. Пересування у стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).
2. Імітація атакуювальних та захисних дій при пересуванні у стійці.
3. Виконання атакуювальних та блокуювальних захватів. Боротьба за активний захват.
4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, штовхань, зтягувань, хибних атак тощо. Виведення вперед ноги атакowanego для проведення атаки в цю ногу.

5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту).

6. Вивчення і удосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
7. Вивчення і удосконалення вивчених техніко-тактичних дій з підготовками.
8. Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
9. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.
10. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому у стійці до виконання прийому у партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).

11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.
12. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та у інших стандартних захватних положеннях.

13. Проведення навчального двобою з різними завданнями:
- обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;
 - обопільна боротьба за площу хорту;
 - перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;
 - перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;
 - проведення двобою з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання при роботі в партері:

1. Імітація атакуювальних, захисних та блокуювальних дій у партері.
2. Просування нижнього у партері.
3. Виконання атакуювальних та блокуювальних захватів. Боротьба за активний захват.
4. Вивчення і удосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
5. Вивчення і удосконалення вивчених техніко-тактичних дій з підготовками.
6. Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
7. Вивчення і удосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.
8. Вивчення і удосконалення вивчених контрприймів.
9. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів утримань та виходів із партеру.
10. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови і плеча, у положенні високою партеру тощо).

11. Боротьба (проведення двобоїв) з різними завданнями:
 - верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;
 - нижній повинен провести дію, або вийти наверх;
 - проведення двобоїв з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Розділ 18

ПІДГОТОВКА ПОКАЗОВОЇ ГРУПИ ДЛЯ ПОКАЗОВИХ ВИСТУПІВ ГУРТКА ХОРТИНГУ

1. У гуртку хортингу має бути сформована показова група учнів, які на певному рівні здатні демонструвати технічні елементи техніки і тактики хортингу. Дана показова група виступає на шкільних виховних та масових заходах перед учнями школи, демонструючи переваги українського національного виду спорту хортинг. За розпорядженням директора або заступника директора школи з виховної роботи показова група може запрошуватися для виступів на офіційних шкільних, оздоровчих та спортивно-масових заходах, урочистих лінійках школи, заходах по відкриттю та закриттю навчального року, батьківських зборах, відкритих нарадах педагогічного колективу школи або району, якщо вона проводиться в даній школі. Також за розпорядженням адміністрації школи показова група може бути направлена в інший навчальний заклад, або відряджена у інший населений пункт для виконання показового виступу.

2. Організація та підбір учасників показової групи із складу обдарованих дітей гуртка хортингу покладається на тренера-викладача (інструктора) з хортингу – керівника гуртка. Програма показового виступу команди має бути розроблена інструктором, заздалегідь відпрацьована на навчальних заняттях та забезпечена всіма необхідними для показового виступу атрибутами, емблемами хортингу, екіпіруванням, допоміжним обладнанням.

3. Участь показової групи гуртка хортингу у виховних та спортивно-масових заходах є одним із критеріїв оцінки роботи тренера-викладача та показником результатів роботи гуртка хортингу.

18.1. Загальна характеристика та різновиди показових виступів гуртка хортингу

1. Показовий виступ проводиться серед двох кваліфікованих груп: початківський клас (молодші і середні школярі) та професійний клас (старші школярі).

У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк.

У показовому виступі професійного класу можуть приймати участь всі учні однієї команди без урахування ступеня (ранку). Форма одягу учнів у початківському класі може бути – хортівка, а у професійному – шорти і майка, а також може застосовуватися інший спортивний одяг хортингу у абияких комбінаціях за рішенням керівника гуртка.

2. Показовий виступ у початківському класі та у професійному класі може проводитись як окремо, так і комбіновано, де глядачі спостерігають за перевагами хортингу і рівнем підготовки учасників серед дітей різного шкільного віку.

3. При підготовці та демонстрації показових виступів в усій розрядах дозволяється використовувати наступні засоби та предмети захисту і 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 та 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, які не несуть небезпеку та загрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

4. Показові виступи проводяться в трьох розрядах:
– особистий розряд (показовий виступ виконує один учень);
– парний розряд (показовий виступ виконують два учні);
– командний розряд (показовий виступ виконує команда учнів, кількість якої визначена тренером).

5. При демонстрації показового виступу необхідно дотримуватися встановленого регламенту шкільного заходу, заздалегідь обговореного з директором школи. Орієнтовно одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці показового виступу надається час для виступу, який обмежений в 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.

18.2. Процедура виконання показової програми гуртка хортингу

1. Після команди учаснику, парі або показовій команді «Починати!», до початку виходу на показовий майданчик, спортсмени підходять до краю хорту обличчям до центральної трибуни глядачів або у основному напрямку розміщення глядачів.

2. Сигнал спортсменам для заходу на хорт і виходу з хорту дає тренер-викладач хортингу підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозвіл зайти на хорт, спортсмен, пара або показова команда одночасно за сигналом капітана, робить уклін етикету, заходить на хорт, готує сцену показового виступу та налаштовує необхідне обладнання, займає стартове місце початку виступу, приймаючи стійку етикету.

3. Показовий виступ в особистому розряді учасник починає самостійно, виконує і закінчує виконання виступу прийняттям стійки етикету.

4. Показовий виступ в парному та командному розряді учасники починають після команди сигналу капітана «Почали!», самостійно виконують програму і закінчують виконання показової програми після капітана команди «Закінчили!» прийняттям стійки етикету.

5. Після закінчення учасником, парою, командою виконання показової програми, інструктор хортингу повинен визначити для себе два показники оцінки: перша оцінка – «За рівень виконання», друга оцінка – «За командний дух». Інструктор гуртка (секції) хортингу перед виступом або після виступу команди може запросити слово для вітання та стислого огляду самого виступу та популяризації хортингу в навчальному закладі. Впродовж виступу інструктор або його помічник можуть коментувати технічні дії спортсменів-учасників виступу.

6. Переконавшись що команда закінчила виступ, тренер-викладач дає команду учасникам «Стоп» – закінчити виступ і піднімає руку, сигналізуючи учасникам виступу про вихід з хорту (показового майданчика).

Після команди «Стоп» – учасник або учасники команди в одну колонну на чолі з капітаном команди підходять до краю показового майданчика в тому місці, де заходили, по команді капітана виконують традиційний уклін етикету, поклавши праву руку в кулаку на область серця, в напрямку глядацької трибуни і покидають межі хорту – показового майданчика.

7. Якщо показовий виступ почав виконуватися командою з порушеннями норм безпеки, з застосуванням заборонених небезпечних предметів, відхиленнями від програми, заступник директора школи з виховної роботи має повноваження зупинити виступ, скликати команду і винести рішення про корекцію і доопрацювання показової програми та недопущення учасника, пари, показової команди до даного показового виступу.

8. При визначенні об'єктивної оцінки показового виступу адміністрацією школи та тренером-викладачем (інструктором) з хортингу враховуються як позитивні так і негативні аспекти.

Позитивні аспекти, які впливають на покращення оцінки:

- відображення спортивних, оздоровчих, культурних традицій навчального закладу;
- якісне виконання та демонстрація прийомів самооборони;
- включення в програму та виконання видовищних комбінацій;
- складні та різноманітні комплекси роботи із зброєю;
- видовищне розбивання твердих предметів;

- злагоджена командна робота всіх членів показової команди;
- яскраве та доречне музикальне супроводження показового номеру;
- інші наявні позитивні аспекти.

Негативні аспекти, які вимагають зменшення оцінки:

- спізнення команди на виступ та недотримання встановленого регламенту;
- незлагоджена робота команди на змагальному майданчику;
- невпевнене виконання програмних сцен і постанов;
- незаплановані падіння і розкоординація учасників виступів;
- неетична поведінка учасника, учасників команди по відношенню до будь-кого;
- негарні висловлення впродовж виступів, суперечки між учасниками команди;
- втрата контролю при роботі із зброєю, випущення її з рук, розгубленість;
- неетична поведінка учасників команди до виступу, під час демонстрації техніки, після виступу;
- шкідливі звички учнів показової команди школи з хортингу;
- інші наявні аспекти.

Розділ 19

ЕКІПІРУВАННЯ УЧНІВ

ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДВОБОЇВ ХОРТИНГУ

ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ГУРТКУ ХОРТИНГУ

19.1. Захисне спорядження

На заняттях з хортингу учасниками використовується наступне захисне спорядження:

1. Молодші юнаки і дівчата 6–7 років;
 - а) Молодші юнаки: протектори гомілки і підйому ступні, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
 - б) Молодші дівчата: протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років;
 - а) Молодші юнаки: протектори гомілки і підйому ступні, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
 - б) Молодші дівчата: протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
3. Юнаки та дівчата 10–11 років;
 - а) Юнаки: протектори гомілки і підйому ступні, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
 - б) Дівчата: протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
4. Юнаки та дівчата 12–13 років;
 - а) Юнаки: протектори гомілки і підйому ступні, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
 - б) Дівчата: протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
5. Кадети та кадетки 14–15 років;
 - а) Кадети: паховий протектор, протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом із закритим підборіддям (дозволяється тільки у першому раунді), капа, тканинні спортивні бинти на кулак та зап'ястя, рукавиці 10 унцій.
 - б) Кадетки: протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.
6. Юніори та юніорки 16–17 років;
 - а) Юніори: паховий протектор, протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом із закритим підборіддям (дозволяється тільки у першому раунді), капа, тканинні спортивні бинти на кулак та зап'ястя, рукавиці 10 унцій.
 - б) Юніорки: протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор, паховий захисний протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями.

19.2. Костюм учасника навчального процесу в гуртку хортингу

1. Костюм учасника навчально-виховного процесу з хортингу є офіційним костюмом команди з написом на спинці костюму назви організації, яку він представляє в школі та на змаганнях і нагрудною емблемою виду спорту – «Хортинг» на лівій стороні.

2. Тренувальний і змагальний костюм – для учнів школи з 6 до 14 років, всіх учасників жіночої статі складається з хортовки (куртка та брюки), учасників розділу «Двобій» чоловічої статі старше 14 років – спортивних шортів темно-синього кольору з кваліфікаційним шевроном на лівій холоді шортів та майки розрізнення (темно-синьої або жовтої). Для участі команди в показовому виступі застосовується як хортовка, так і шорти з майкою, незалежно від змішання такого одягу. Хортовка виготовлена з щільної темно-синьої бавовняної чи лляної тканини, складається з куртки, довжина якої закриває тулуб до поясу, та на поясі фіксується тасьмою, з рукавами по лікті, та брюк, досить вільних, щоб не стискувати рухів ногами. Учасники тренування ведуть двобої босоніж, можуть застосовувати м'які фіксатори гомілковостопних суглобів.

На лівій половині куртки повинна бути вишита каліграфічним вертикальним способом нагрудна емблема «Hortling» нитками золотого або жовтого відтінку. На лівому рукаві куртки посередині плеча знаходиться шеврон розрізнення з емблемою хортингу, емблема клубу може бути пришита на правий рукав. У учня, який має спортивне звання «Чемпіон міста», «Чемпіон області», «Чемпіон України» тощо на правому рукаві куртки може бути розташована емблема-відзнака, що вказує на набуття спортсменом даного звання.

Брюки костюму-хортовки темно-синього кольору повинні покривати гомілку і ступню до підлоги, пояс штанів повинний зав'язуватися міцною щільною тасьмою. На лівій бічній стороні брюк посередині стегна вишита емблема хортингу, така як і нагрудна. Учениці жіночої статі всіх вікових груп, які вдягнені у хортовку, під курткою хортовки використовують майку темно-синього кольору, під яку у вікових групах жіночої статі 12–17 років вдягається захисний протектор для грудей, виготовлений з жорстких пластикових чашок.

Розділ 20

ВІКОВІ ГРУПИ ТА ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ ВИХОВАНЦІВ ГУРТКІВ ДЛЯ УЧАСТІ В ЗМАГАННЯХ З ХОРТИНГУ

20.1. Вікові групи

Діти шкільного віку – учасники змагань розділу «Двобій», для виступу на змаганнях поділяються на шість вікових груп:

1. Молодші юнаки та дівчата 6–7 років;
2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років;
3. Юнаки та дівчата 10–11 років;
4. Юнаки та дівчата 12–13 років;
5. Кадети та кадетки 14–15 років;
6. Юніори та юніорки 16–17 років.

20.2. Кваліфіковані вагові категорії в окремих вікових групах у змаганнях з хортингу в розділі «Двобій» для дітей шкільного віку

1. Молодші юнаки та дівчата 6–7 років

Стать:		Чоловіча	Жіноча
1.	Легка	До 20 кг	До 20 кг
2.	Середня	20–25 кг	20–25 кг
3.	Важка	понад 25 кг	понад 25 кг

2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років

1.	Легка	До 25 кг	До 25 кг
2.	Середня	25–30 кг	25–30 кг
3.	Важка	понад 30 кг	понад 30 кг

3. Юнаки та дівчата 10–11 років

1.	Найлегша	до 30 кг	До 30 кг
2.	Легка	30–35 кг	30–35 кг
3.	Середня	35–40 кг	35–40 кг
4.	Важка	понад 40 кг	понад 40 кг

4. Юнаки та дівчата 12–13 років

1.	Найлегша	до 35 кг	до 35 кг.
2.	Легка	35–40 кг	35–40 кг
3.	Середня	40–45 кг	40–45 кг
4.	Важка	понад 45 кг	понад 45 кг

5. Кадети та кадетки 14–15 років

1.	Найлегша	до 45 кг	до 40 кг
2.	Легка	45–50 кг	40–45 кг
3.	Напівсередня	50–55 кг	--/--

4.	Середня	55–60 кг	45–50 кг
5.	Напівважка	60–65 кг	50–55 кг
6.	Важка	65–70 кг	55–60 кг
7.	Суперважка	понад 70 кг	понад 60 кг
8.	Абсолютна	без обліку ваги	без обліку ваги

6. Юніори та юніорки 16–17 років

1.	Найлегша	до 50 кг	до 45 кг
2.	Напівлегка	50–55 кг	45–50 кг
3.	Легка	55–60 кг	50–55 кг
4.	Напівсередня	60–65 кг	--/--
5.	Середня	65–70 кг	55–60 кг
6.	Напівважка	70–75 кг	60–65 кг
7.	Важка	75–80 кг	65–70 кг
8.	Суперважка	понад 80 кг	понад 70 кг
9.	Абсолютна	без обліку ваги	без обліку ваги

Розділ 21

СКОРОЧЕНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ЗМАГАНЬ З ХОРТИНГУ

Хортинг в Україні є національним видом спорту держави, і відповідно до цього несе у собі важливу складову патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях з хортингу.

Правила змагань з виду спорту хортинг розроблені і діють на основі досвіду та напрацювань у змішаному виді єдиноборства, розраховані на спортсменів різного віку, тому в основній частині правил змагань зазначені вікові групи людей, які в змозі змагатися між собою по чітко наведеними правилами в розділах «Двобій», «Нокдаун», «Боротьба», «Форма» та «Показовий виступ».

В розділі «Двобій» людина, яка займається хортингом, може перевірити свої надбані навички в реальному повноконтактному двобої з рівним за вагою та віком суперником. В юнацьких вікових групах 6–7, 8–9, 10–11, 12–13 років на змаганнях немає ударів руками в голову. Це зроблено з метою упередження отримання небажаних ударів по голові в дитячому віці, і щоб батьки малюків не боялися приводити дітей в спортивні зали хортингу, де за цим суворо слідкують. В віці для кадетів чоловічої статі 14–15 років надається тільки 2 хв першого раунду з ударами в голову при захисному екіпіруванні – шолом та рукавиці, для зміцнення та розвитку техніки нанесення ударів, захисту від ударів, для того, щоб спортсмени-початківці набували навичок нанесення ударів та захисту від ударів. Але другий раунд двобою у них повноконтактний – з ударами руками в тулуб, боротьбою в стійці та партері. Таким чином правила змагань дозволяють спортсмену також отримати навички самооборони. Навіть у другому раунді, де є боротьба з ударами ногами та руками в тулуб, молодші юнаки, юнаки, кадети, юніори вдягають захисні протектори на гомілки, щоб не травмувати ноги при контакті з суперником. Підготовка учнів до реальних двобоїв проводиться поступово. Молодші юнаки й юнаки двобої проводять у визначеному правилами змагальному костюмі – хортівці, яка захищає шкіру дитини від потертостей, шкіряних саден та подразнень, що можуть статися при зіткненні з суперником в двобої, та з метою дотримання вимог спортивної гігієни хортингу.

Змагання серед жінок містять тільки раунд, де немає ударів у голову, а дозволені удари в тулуб і боротьба та обов'язково проводяться в захисному екіпіруванні, укомплектованому з протектору грудей з пластиковими вставками, шолома, протекторами на гомілки та пах. Жінка може навчитися захищати себе, може досягти високих спортивних результатів, але при цьому залишитися гарною і фізично здоровою як майбутня мати.

Починаючи з вікової групи 14–15 років змагання з хортингу можуть проводитися в абсолютній ваговій категорії. Важкі та найбільш вольові спортсмени мають можливість перевірити себе серед всіх спортсменів свого віку.

Вагові категорії в змаганнях з хортингу серед дітей та юнаків в змозі охопити всіх бажаючих спортсменів і демократично порівняти їх в двобої серед певних вагових категорій.

У змаганнях з хортингу в розділі «Двобій» серед учасників усіх вікових груп, якщо не виявився переможець за основний час двораундового комплексного двобою, надається вирішальний третій додатковий раунд «Pride Round», який проводиться до першої технічної дії, яка надає перевагу одному спортсмену над іншим в один бал і більше.

Змагання серед абияких вікових груп проводяться з дотриманням суворої спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, яких запрошено на змагання. Змагальні процедури супроводжуються вимогами Етичного кодексу хортингу, гідного доброзичливого поведіння серед учасників спортивних змагань з хортингу.

В розділі «Нокдаун» учасники змагань одягнені у спеціалізований костюм хортингу – хортівку. Вони використовують тільки ударну техніку руками та ногами, а також збивання з ніг за допомогою підсічок разом із дозволеними короткими прихватами за змагальний костюм та кінцівки суперника до 1 с, кидкова техніки заборонена. За рахунок того, що ударними

частинами рук під час двобою є кулаки, відкриті долоні та лікті, а ніг – ступні, гомілковостопні суглоби, гомілки та коліна, а також те що переважна більшість ударів наноситься по передній (грудній та черевній) частині тулуба, спортсмени набувають високого ступеня загартування ударних частин та тулуба. Дана специфіка двобою обумовлює методику підготовки кінцівок та тулуба для перенесення високих ударних навантажень. Розділ «нокдаун» є обмеженим варіантом основного розділу змагань з хортингу «двобій».

В розділі «Боротьба» спортсменам дозволений широкий арсенал кидкової техніки, елементів боротьби як у стійці, так і в партері, застосування всіх можливих захватів, утримань, больових прийомів на руки: зап'ясний, ліктьових та плечовий суглоб, больових прийомів на ноги: гомілковостопний, колінний та тазостегновий суглоб, а також весь арсенал задушливих прийомів як за допомогою рук, так і за допомогою одягу. Спортсмени проводять борцівські сутички у щільних захватних хортовках з брюками та підперезаних поясом. Даний розділ змагань позитивно впливає на рівень швидкісної підготовки з опором та швидкісно-силової витривалості борців.

В розділі «Форма» спортсмен двобій не проводить, демонструє базові технічні вправи, але однозначно такі вправи готують спортсмена до двобою. Тому всі форми в хортингу розроблені і укомплектовані з реальних комбінацій двобою і виконуються тільки в бойовій стійці. Також форми виконуються в парному розряді – по два учасники з однієї команди виконують форму одночасно. Існує командне виконання форми. Даний розділ змагання позитивно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей: пластики, координації, швидкісно-силової підготовки.

В розділі «Показовий виступ» змагання проводяться в особистому, парному та командному розряді, де команда складається з п'яти чоловік. В даному виді змагань виховується почуття відповідальності і колективізму, боротьби за свою команду. П'ять членів показової команди формуються із спортсменів різних статей та віку, і клуб хортингу, в якому є показова команда, буде стабільнішим, та чемно і серйозно відноситися до занять фізичною культурою і спортом.

В показовому виступі з хортингу є істотний елемент творчості, в нього можуть бути включені: музичний супровід, акробатичні елементи, форми хортингу, епізоди двобоїв, демонстрація базової техніки, демонстрація захватів, кидків, больових, задушливих прийомів, розбивання твердих предметів, групові двобої.

Розділ 22

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ

Головними методами діагностики фізичного стану учнів, які займаються хортингом, можуть бути педагогічні спостереження: показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри та їх педагогічна оцінка.

Поведінка:

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

Рухи:

впевнені – 5;
непевнені – 4;
уповільнені – 3;
некоординовані – 2.

Забарвлення шкіри:

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

Також можна використовувати критерії схильності до проявлення якостей та здібностей.

22.1. Тести для оцінки фізичних можливостей

Вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Присідання	30	20	10
Піднімання ніг на перекладині	10	8	6
Біг, 30 м, с	5,4	5,8	6,2
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	20	15	10
Шпагат (залік)	–	–	–

Фізичний розвиток учнів характеризують соматометричні величини (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖСЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток учнів визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, методом перцентилей, рівнянням регресії.

Антропометричне обстеження учнів здійснюють стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою. Антропометрія включає виміри зросту (см) і маси тіла (кг), охопних розмірів грудної клітки (ОГК, см).

Для виміру зросту використовують антропометр (ростомір).

Маса тіла має істотне значення для оцінки впливу фізичних навантажень на організм школярів молодших класів. Тому зважування систематично здійснюється під час лікарсько-педагогічних досліджень. Для виміру маси тіла школярів молодших класів використовують ваги медичні.

При вимірі окружності грудної клітки вимірювальну стрічку на спині накладають під кути лопаток і попереду над грудною залозою.

Оцінка рівня фізичного розвитку здійснюється за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я.

Для кожного антропометричного показника розробляється середньоарифметична величина і сигмальне відхилення від цієї величини. Нормою залежних ознак (маси тіла й ОГК) є діапазон розкиду щодо конкретних показників зросту, що є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника припускає п'ять рівнів розвитку: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку дається по групі зросту і відповідності їй інших ознак (маси тіла й ОГК).

Гармонійність фізичного розвитку має для учнів хортингу молодшого шкільного віку велике значення як показник здоров'я й оцінюється відповідністю маси тіла й ОГК зросту або збігом оцінок всіх трьох показників фізичного розвитку. Оцінку «гармонійний розвиток» отримують учні із зростом нижче середнього, середньою і вище за середнє, масою тіла, ОГК у межах $M-1\sigma$ до $M+1\sigma$. Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низький або високий зріст, дефіцит або надлишок маси тіла.

Частота серцевих скорочень у спокої вимірюється методом пальпації, що є найбільш простим і доступним. Для виміру ЧСС накладають 2–4 пальця на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискають судину до кисті. Для більшої вірогідності виміру ЧСС, пульс підраховувався за 60 с.

Для виміру артеріального тиску використовують аускультативний (слуховий) метод, при якому АТ вимірюється на плечовій артерії. Вимір АТ здійснюють за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова.

Метод спірометрії використовують для виміру життєвої ємності легень. З 15-секундним проміжком часу здійснюють 3 виміри і реєструють найбільший показник.

Метод кистьової динамометрії застосовують для виміру статичної сили м'язів згиначів кисті. Для цього використовують дитячий медичний динамометр, що береться в руку стрількою до долоні. З двох спроб фіксується кращий результат з точністю до 1 кг.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем використовують функціональні проби:

1) проба Руф'є – є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень. У випробуваного, що знаходиться в положенні сидіння після 5 хв відпочинку вимірюється ЧСС за 15 с (ЧСС 1), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед, за 45 с і відразу ж сідає на стілець. Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім в останні 15 с першої хвилини після навантаження (ЧСС 3). Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3}) - 200}{10}$$

Оцінка індексу: менше 3 – висока працездатність, 4–6 – гарна, 7–9 – середня, 10–14 – задовільна, 15 і вище – погана.

2) проба Штанге – довільна затримка дихання на вдосі – полягає в тім, що обстежуваний у положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром відзначають час з моменту зупинки дихання до його поновлення.

3) проба Генчі – затримка дихання на видосі. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Тривалість затримки дихання реєструється за секундоміром. Тривалість затримки дихання на видосі на 40–50 % менше, чим на вдосі. В середньому вона складає 20–39 с. Оцінка рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко) – у стані спокою вимірюються такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, артеріальний тиск, маса тіла, зріст, динамометрія кисті. Необхідно провести тестування (проба Руф'є).

Життєвий індекс – ЖІ розраховується за формулою:

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}} - (\text{мл/кг}),$$

де ЖЄЛ – життєва ємкість легень, мл; МТ – маса тіла, кг.

Оцінка результатів. Отриману величину ЖІ зіставляють з величинами, приведеними в табл. 1 і роблять висновок чи відповідає вона віково-половому показнику, більша чи менша за нього.

22.2. Оцінка життєвого індексу учнів

Таблиця 1

Вік, років	Стать	
	М	Д
7–10	51–55	46–49
11–13	40–53	42–46
14–15	53–57	46–51

Силовий індекс розраховується за формулою:
динамометрія кисті

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла}} \times 100$$

Індекс Робінсона розраховується за формулою:

$$\text{ЧСС спокою (скор./хв)} \times \text{АТ сист. (мм.рт.ст.)}$$

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС спокою (скор./хв)} \times \text{АТ сист. (мм.рт.ст.)}}{100} \text{ (умов. од.)}$$

Вищезазнані показники оцінюються у балах за таблицею 2.

Рівень фізичної підготовленості оцінюють за результатами рухових тестів – Державна система тестів та нормативів фізичної підготовленості населення України, Єврофіт, 12-хвилинний біговий тест Купера.

22.3. Експрес – оцінка рівня фізичного здоров'я учнів хортингу 6–17 років

Таблиця 2

Показники	хлопчики					дівчата				
	низький	Нижчий за середній	середній	Вищий за середній	високий	низький	Нижчий за середній	середній	Вищий за середній	високий
Життєвий індекс, мл/кг (бали)	45 (0)	56–50 (1)	51–60 (2)	61–69 (3)	70 (4)	40 (0)	41–47 (1)	48–55 (2)	56–65 (3)	66 (4)
Силовий індекс, % (бали)	45 (0)	46–50 (1)	51–60 (2)	61–65 (3)	66 (4)	40 (0)	41–45 (1)	46–50 (2)	51–55 (3)	50 (4)
Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	101 (0)	91–10 (1)	90–81 (2)	80–75 (3)	74 (4)	101 (0)	91–100 (1)	90–81 (2)	80–75 (3)	74 (4)
Відповідність маси довжині тіла (бали)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, відн. од. (бали)	14 (-2)	11–13 (-1)	6–10 (2)	5–4 (5)	3 (7)	14 (-2)	11–13 (-2)	6–10 (2)	4–5 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3–5	6–10	11–12	13	2	3–5	6–10	11–12	13

Оцінка фізичного розвитку методом індексу:

Прогнозні моделі гармонійності фізичного розвитку хлопчиків 10–17 років

1. Обхват плеча (розслабленого) = $0,0598 \times \text{ДТ} + 0,7133 \times \text{МТ} - 0,0028 \times \text{МТ} \times \text{ДТ}$ 1,2 см;

2. Обхват стегна = $0,1453 \times \text{ДТ} + 1,0155 \times \text{МТ} - 0,0039 \times \text{ДТ} \times \text{МТ} \pm 2$ см;

3. Обхват талії = $0,0012 \times \text{ДТ}^2 + 2,5543 \times \text{МТ} - 0,0112 \times \text{ДТ} \times \text{МТ} \pm 3$ см;

4. Сила кисті = $0,2115 \times \text{ДТ} + 0,2602 \times \text{МТ} - 0,1658 \times \text{ОТ} \times \text{МТ} \pm 3$ кг;

5. ОГК = $0,01 \times \text{ДТ} + 84,7 \pm 2,5$ см,

Де: ДТ – довжина тіла, см; МТ – маса тіла, кг; ОТ – обхват талії, см; ОГК – обхват грудної клітини, см.

Прогнозні моделі гармонійності фізичного розвитку дівчат 10–16 років

1. Обхват плеча (розслабленого) = $0,1749 \times \text{ДТ} - 5,7073 \pm 1,2 \text{ см}$;

2. Обхват стегна = $0,457 \times \text{ДТ} - 24,81 \pm 2,0 \text{ см}$;

3. Обхват талії = $0,3204 \times \text{ДТ} + 12,09 \pm 3,0 \text{ см}$;

4. Маса тіла = $0,8008 \times \text{МТ} - 78,509 \pm 4,0 \text{ кг}$;

5. Сила кисті = $0,3158 \times \text{МТ} + 4,5448 \pm 3,0 \text{ кг}$;

ОГК = $0,16 \times \text{ДТ} + 62,0 \pm 2,5 \text{ см}$.

Гармонійність розвитку мускулатури для юнаків за даними обхватних розмірів різних частин тіла визначається шляхом зіставлення індивідуальних даних з нормативами. Для цього необхідно значення обхвату таза помножити на відповідний коефіцієнт (середнього або вищого стандарту).

22.4. Розрахунок плечового індексу і оцінка постави

Плечовий індекс розраховують за формулою:

$$\text{ПІ} = \frac{\text{Ширина плечей, см}}{\text{Плечова дуга, см}} \times 100.$$

Оцінка результату: при ПІ менш 90 – осанка сутула, при 90–100 – нормальна.

Тести для визначення рівня розвитку сили. Для визначення м'язової сили підбираються вправи з подоланням опору. При вимірі статичної сили використовуються різні динамометри (кистьові, станові). Для виміру динамічної сили учнів хортингу шкільного віку використовують вправи з подоланням маси власного тіла, що свідчить скоріш про рівень силової витривалості. Тести на силу повинні бути комплексними та підібраними до основних м'язових груп плечового поясу, спини, живота, ніг.

Прикладом комплексу тестів для визначення «мінімальної сили» є тест «Крауса – Вебера», який складається з 6 вправ:

1. Для визначення сили м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглоба використовується вправа «сід з положення лежачи на спині, руки за головою». В тому випадку, якщо учень не може піднятися, він одержує 0 балів, якщо виконує вправу частково за допомогою викладача – 5 балів, при правильному самостійному виконанні – 10 балів.

2. Для визначення сили м'язів живота використовується вправа «сід з положення лежачи на спині з зігнутими колінами». Підрахунок балів робиться так як і при виконанні першої вправи.

3. Для визначення сили м'язів-згиначів тазостегнового суглоба і м'язів живота застосовується вправа «піднімання ніг з положення лежачи на спині». Учень, що тестується повинен підняти ноги на висоту 10 дюймів (25,4 см) над підлогою і як можна довше утримати їх в цьому положенні. За кожную секунду присуджується один бал. Максимальна кількість присуджуваних балів – 10.

4. Для визначення сили м'язів спини використовується вправа «піднімання тулуба з положення лежачи на животі». Той, що тестується, лягає на живіт на спеціальну подушку, руки кладе за голову.

Партнер фіксує його ноги, після чого він піднімає тулуб і утримує його в цьому положенні протягом 10 с. Підрахунок балів проводиться так, як в попередній вправі.

5. Вихідне положення наступної вправи – «піднімання ніг в положенні лежачи на животі» – таке ж, як і в попередньому. Партнер фіксує верхню частину його тулуба, після чого випробуваний піднімає прямі ноги над підлогою й утримує їх в цьому положенні протягом 10 с.

Підрахунок балів проводиться також, як у вправі 3.

6. Остання вправа – нахил тулуба – виконується з метою визначення рівня розвитку гнучкості. Той, що тестується, повинен торкнутися кінчиками пальців підлоги – в цьому випадку вправа вважається виконаною. Якщо ж він не дотягується до підлоги, то результат складає кількість сантиметрів від підлоги до кінчиків пальців зі знаком мінус.

Підраховується загальна кількість балів. Вважається, що особи, які не в стані виконати ці мінімальні вимоги, не можуть вважатися в достатньому ступені фізично розвиненими.

Розділ 23

НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНІЙ ГРУПІ ХОРТИНГУ

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

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

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

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

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

Середнє навантаження складає біля 50 % роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають при схованому або відвертому стомленні.

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

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

Тренер-викладач з хортингу або інструктор навчальної групи повинний постійно слідкувати за складністю вправ та фізичним навантаженням учнів при виконанні завданих вправ. При підборі навчальних вправ та прийомів техніки хортингу необхідно враховувати фізичну підготовленість учнів, технічні вміння, а також їхній психологічний стан.

При надмірному навантаженні збільшується вірогідність травмування учнів під час навчально-виховного процесу.

23.1. Засоби дозування фізичних навантажень

Інтенсивність навантажень характеризується:

- величиною споживання кисню (СК) та його відсотком від максимального (МСК);
- ЧСС, уд/хв⁻¹;
- порогом анаеробного обміну (ПАНО);
- показником енергетичної вартості навантаження до інтенсивності основного обміну (МЕТ).

Основним показником інтенсивності роботи, що виконується, є величина споживання кисню. При споживанні 1 л кисню, необхідного для м'язової роботи, витрачається приблизно 21 кДж (5 ккал) енергії. Кількісним показником фізичної активності може бути аналіз ЧСС під час м'язової роботи. Реакція ЧСС досить точно відображає ступінь навантаження на організм і залежить від споживання кисню. Проте, інтенсивність не всіх навантажень може бути виражена ЧСС, а тільки тих, які тривають більше 2–3 хв.

Інтенсивність навантажень на витривалість. До таких навантажень відносяться вправи, спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність котрих для школярів знаходиться в межах $140\text{--}160 \text{ уд/хв}^{-1}$.

Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретного учня в залежності від віку та ЧСС у спокої пропонується така система розрахунку:

$$220 - \text{Вік} = \text{ЧСС}_{\text{макс}};$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) 0,85 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{в}}$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) 0,65 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{н}}$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧСС_в (верхній рівень) і ЧСС_н (нижній рівень).

Наприклад, у школяра 13 років ЧСС у спокої дорівнює 82 уд.хв^{-1} .

$$220 - 13 = 207 (\text{ЧСС}_{\text{макс}})$$

$$(207 - 82) 0,85 + 82 = 188 (\text{ЧСС}_{\text{в}})$$

$$(207 - 82) 0,65 + 82 = 163 (\text{ЧСС}_{\text{н}}).$$

Ефективний рівень ЧСС при виконанні циклічних навантажень аеробного характеру знаходиться в діапазоні від 163 до 188 уд/хв^{-1} .

Для сумарної характеристики інтенсивності заняття необхідні відомості про інтенсивність кожного окремого навантаження.

У фізичному вихованні школярів, особливо в молодшому і середньому віці, не рекомендується використовувати навантаження з граничним і майже граничними опором, тому що це може негативно вплинути на формування скелету, викликати передчасну заостенілість росткових зон хрящів у довгих кістках тіла і тим самим уповільнити ріст, викликати травми суглобів, м'язів, сухожилок. Крім цього, вправи з граничними опорами вимагають більш тривалих інтервалів відпочинку, ніж вправи з меншими опорами, що призводить до великих витрат часу та ускладнює їхнє виконання в межах оздоровчого заняття з хортингу.

Рациональним і ефективним є таке нормування силових навантажень, яке справляє паралельна дія на максимальну силу і динамічну силову витривалість. Такими параметрами інтенсивності і обсягу можна вважати:

- величину опору – помірно велика – ПМ – 8–12 разів або 75–85 % максимального зусилля, застосовуються також і середні опори – ПМ – 13–20 разів або 65–75 % максимального зусилля;

- кількість повторень в одній серії повинна бути максимальною по відношенню до ПМ. Чим більше це відношення, тим сильніше дія навантаження, тобто підготовчий ефект. Встановлено, що в групі, котра виконувала до 1,0–0,9 ПМ при меншій кількості серій та менших витратах часу, приріст сили і силовій витривалості був більшим, ніж в групі, котра виконувала по 0,6 ПМ в одному підході та при більшій кількості серій;

- тривалість інтервалів відпочинку між підходами повинна бути такою, щоб від серії до серії виникало недовідновлення, що характеризується другим ступенем стомлення. Встановлено, що у вихованців при виконанні вправ, відповідних ПМ – 8–12 разів, пауза відпочинку достатня для того, щоб у другому підході виконати ту ж кількість повторень, що і в першому підході, коливається в межах 40–90 с в залежності від віку тих, хто займається, та структури вправи. Чим молодше вік, тим коротша пауза: у молодших школярів – 30–40 с, у середніх – 40–60 с, у старших – 60–90 с.

Мінімальні пауза, що дозволяє у другому підході повторити кількість вправ, виконаних у першому (тобто 1,0–0,9 ПМ), недостатня для відновлення, і в третьому підході настає другий ступінь стомлення (0,6–0,8 ПМ). Якщо паузу збільшити, то терміновий тренувальний ефект (ТТЕ) виникає після четвертого або п'ятого підходу, а якщо скоротити, то після другого підходу.

Отже, схема виконання вправи в серіях така:

I серія – 1,0 ПМ, інтервал відпочинку;

II серія – 1,0–0,9 ПМ, інтервал відпочинку;

III серія – 0,6–0,8 ПМ, інтервал відпочинку.

Загальний час (обсяг, навантаження) на одну групу м'язів біля 3 хв. У фізкультурно-оздоровчому занятті з учнями необхідно виконувати силові вправи для основних м'язових груп – плечового поясу, спини, живота, ніг з відповідним обсягом і інтенсивністю, що за часом триває 13–15 хв. Слід від попереднього заняття зберігати протягом 48–72 годин, що обумовлює 3-разові заняття на тиждень при розвивальному режимі.

Норма підтримувального навантаження відрізняється від розвивального виконанням вправ двома серіями з більш коротким інтервалом відпочинку (20 с). У другому підході внаслідок недовідновлення настає стомлення другого ступеню (кількість повторень знижується до 0,6–0,8 ПМ). Загальний час для чотирьох груп м'язів 6–7 хв (на одну групу біля 1 хв).

Параметри рухового режиму:

Кількість занять на тиждень 2–4.

Тривалість занять 45–90 хв.

Кількість учнів у групі до 20 осіб.

Комплектування груп відбувається з урахуванням віку та фізичної підготовленості тих, хто займається.

Основною формою проведення підготовки є заняття.

Дозування навантажень на заняттях здорового та зміцнювального спрямування:

Понеділок – заняття продовжується 60 хв, навантаження середнє, використання загально-розвивальних вправ, вивчення техніки хортингу, ігри.

Середа – заняття продовжується 60 хв, навантаження мале, вивчення техніки хортингу, розвиток фізичних якостей.

П'ятниця – заняття продовжується 60 хв, навантаження середнє, використання загально-розвивальних вправ, відновлювальні заходи.

Розділ 24

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (16–17 РОКІВ)

Фізичне навантаження, чи програма занять з хортингу має бути адекватною до фізичних властивостей учнів. У цьому випадку їх самопочуття під час занять повинно бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять можуть бути такими:

- самопочуття (відмінне, добре, задовільне);
- маса тіла;
- апетит (відмінний, добрий, задовільний);
- частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить в середньому 60–70 уд. за 1 хв), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;
- артеріальний тиск.

24.1. Тести для оцінки фізичних можливостей учнів

Вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи	30	20	15
Підтягування на перекладині	15	10	6
Біг, 30 м, с	4,8	5,2	5,6
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	30	20	15

Метод визначення ризику розвитку серцево-судинних захворювань враховується вік, стать, маса тіла, наявність стресу, спадкоємні фактори, шкідливі звички, артеріальний тиск крові, фізична активність. У залежності від відповіді нараховується та чи інша сума балів.

1. Вік: 13–17 років – 1 бал; 30–39 – 2; 40–49 – 3; 50–59 – 4; 60 і більш – 5 балів.
2. Стать: жіноча – 1; чоловіча – 2 бали.
3. Стрес. Чи носить ваш спосіб життя стресовий характер? Немає – 0 балів; частково – 4; так – 8 балів.
4. Спадкоємні фактори. Відсутність випадків інфаркту міокарда в кровних родичів (батька, матері, братів, сестер) – 0 балів; зареєстрований випадок інфаркту міокарда в одного кровного родича у віці після 60 років – 1 бал; до 60 років – 2 бали; у двох кровних родичів – 3 бали; у трьох таких родичів – 8 балів.
5. Куріння. Не курить – 0 балів; куріння 1–10 сигарет у день – 2; 11–20 сигарет – 4; 21–40 сигарет – 8 балів.
6. Харчування. Дуже помірне, мало м'яса, жирів, хліба і солодкого – 1 бал; трохи надлишкове – 3; надмірне, без всяких обмежень – 7 балів.
7. Артеріальний тиск. Менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів; до 140/90 – 1; до 160/90 – 2; до 180/95 – 3; понад 180/95 – 8 балів.
8. Вага. Відсутність надлишкової ваги – 0 балів; надлишкова вага 1–5 кг – 2 бали; 6–10 кг – 3; 11–15 кг – 4; 16–20 кг – 5; більш 20 кг – 6 балів. Методика визначення надлишкової ваги приведена вище.
9. Фізична активність (ФА). Цей показник оцінюється в залежності від ФА життєвої і фізкультурно-спортивної активності. Оцінка в балах сумарної ФА проводиться відповідно до класифікації.

24.2. Розрахунок адаптаційного потенціалу систем кровообігу до факторів зовнішнього середовища (за методикою Р. М. Басєвського)

$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АТ \text{ сист.} + 0,008 \times АТ \text{ диаст.} + 0,009 \times \text{маса тіла} + 0,0014 \times \text{вік} - 0,009 \times \text{зріст} - 0,27$

Шкала оцінки

Оцінка адаптаційного потенціалу (АП)	Значення АП
Задовільна адаптація	$\leq 2,1$
Напруга механізмів адаптації	2,11-3,2
Незадовільна адаптація	3,21-4,3
Зрив адаптації	$> 4,31$

Розділ 25

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ХОРТИНГУ В ШКОЛІ ТА КРИТЕРІЇ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

У навчально-виховному процесі гуртка хортингу в школі окрім навчальних занять з елементами виду спорту хортинг, суттєве місце займає проведення фізкультурно-оздоровчих занять з учнями загальноорозвивального напрямку. На відміну від занять, які мають на меті навчання специфіки хортингу як українського національного виду спорту, фізкультурно-оздоровчі заняття проводяться з метою оздоровлення дітей засобами хортингу. В гуртку (секції) хортингу на заняттях з учнями молодшого шкільного віку 1–4 клас загальноосвітньої школи фізкультурно-оздоровчі заняття займають 60 % від всього запланованого навчального часу занять, на заняттях з учнями середнього шкільного віку 5–9 клас – 40 % від запланованого програмою навчального часу занять, на заняттях з учнями старшого шкільного віку 10–11 клас – 20 % від запланованого програмою навчального часу занять.

Критеріями ефективності проведення фізкультурно-оздоровчих занять з учнями школи можуть бути показники здоров'я дітей, рівень їхнього загального фізичного стану, відсутність захворювань та травм, підвищення та якості технічного рівня виконання базової техніки хортингу, подальша мотивація для занять та виявлене бажання займатися фізичною культурою і спортом, щире відношення учнів гуртка хортингу до дотримання здорового способу життя та уникнення шкідливих звичок, моральне та психічне здоров'я і врівноваженість у спілкуванні з тренером-викладачем, педагогами в школі та батьками, загальне позитивне налаштування у спілкуванні з однолітками в школі.

25.1. Побудова мікроциклу навчально-тренувального та фізкультурно-оздоровчого заняття з хортингу

Мікроцикл планується на основі річного плану, місячного плану підготовки в залежності від стану підготовки та вікових особливостей групи.

Орієнтовний план-графік тижневого мікроциклу фізкультурно-оздоровчого напрямку для гуртка хортингу

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв.)
1-й понеділок	середнє	Заняття: підготовчі вправи; удосконалювання техніки на місці; удосконалювання техніки в русі; гімнастичні вправи; рухливі ігри.	20 20 25 10 15
2-й середа	середнє	Заняття: підготовчі вправи; удосконалювання обов'язкової комплексної програми (форми хортингу, базова техніка); акробатика; рухливі ігри.	20 40 15 15
3-й п'ятниця	велике	Заняття: підготовчі вправи; робота на розвиток швидкісно-силових параметрів ударної техніки (важкі мішки, лапи, груші, подушки, щити); гімнастичні вправи.	20 60 10
4-й неділя	середнє	Оздоровчий біг. ЗФП на свіжому повітрі. Дихальна гімнастика	20 40 20

**Орієнтовний план-графік тижневого мікроциклу навчально-тренувального напрямку
для гуртка хортингу**

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв.)
1-й понеділок	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
2-й вівторок	середнє	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання техніки на місці, удосконалювання техніки в русі, гімнастичні вправи, рухливі ігри.	30 20 20 25 10 15
3-й се- реда	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП. Урок фізкультури в школі	30 45
4-й четвер	середнє	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання обов'язкової комплексної програми (форми хортингу), акробатика, рухливі ігри.	30 20 40 15 15
5-й п'ятниця	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
6-й субота	велике	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП. Тренування: підготовчі вправи, робота на розвиток швидкісно-силових параметрів ударної техніки (важкі мішки, лапи, подушки, груші), гімнастичні вправи	30 20 60 10
7-й неділя	мале	Оздоровчий біг. ЗФП на свіжому повітрі. Дихальна гімнастика.	20 40 20

Розділ 26

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ТА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИХОВАНЦЯМИ ЖІНОЧОЇ СТАТІ

У сучасному фізкультурно-спортивному русі особливий інтерес становить масовість і розвиток жіночого спорту. Жінки беруть участь у змаганнях у тих видах спорту, які в минулому вважалися суто чоловічими.

Вельми характерною особливістю сучасного етапу розвитку хортингу є інтенсивне освоєння жінками майже всіх його розділів змагань: двобій, нокдаун, боротьба, форма, показовий виступ. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків одноборств. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі змагання.

Актуальною є проблема підготовки жінок хортингісток. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак, деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховуються особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дітородної функцією.

Особливості кістково-суглобового апарату полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зросту) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуглобові щілини і краща розтяжність заповнення його хрящового прошарку; коротка і широка грудна клітка; велика амплітуда рухів у деяких суглобах, особливо у кульшових.

Форми тіла жінки обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28 % ваги (у чоловіків лише 18 %). Вага у жінки в середньому на 7–8 кг менше, ніж у чоловіка. Це пояснюється не лише меншим зростом (на 10–12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32 % ваги тіла (у чоловіків 45 %). Однак, жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки є витривалішими у тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10–15 %, тому у момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66–70 уд/хв., у жінок – 72–78 уд/хв.). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що позначається на ЖЄЛ (у жінок на 1000 см. менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки володіють меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання.

Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій відносно оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються.

Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним.

Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є передменструальна фаза, під час якої спостерігається зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу.

У передменструальні дні можуть виявлятися симптоми порушення у будь-якій системі жіночого організму. Найпоширенішими є такі симптоми: напруження, набряки та болі в молочних залозах, головні болі, запаморочення, підвищення маси тіла, зміни апетиту, а також прояви нервово-психічної нестійкості. У цей період під час тренувального процесу не доцільно форсувати фізичні навантаження, вивчати і вдосконалювати складнокоординаційні рухи. У заняттях повинні бути знижені навантаження. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі у змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

Зниження функціональних можливостей організму характерне також для менструальної та овуляторної фаз. Таким чином, при 28-денній тривалості ОМЦ 10–12 днів спортсменки перебувають у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення найважливіших завдань періодів та етапів підготовки. Це також необхідно врахувати, плануючи тренувальні навантаження.

Зміни функціональної рухливості нервових процесів (лабільності) у спортсменок різної спеціалізації мають однаковий напрям протягом менструального циклу – вищу лабільність у постменструальну, і особливо в постовуляторну фазу, що зумовлене анаболічним ефектом естрогенів, концентрація яких у крові жінок при нормальному ОМЦ найбільша в постменструальну і постовуляторну фази циклу.

Побудова мезоциклів тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність хортингісток, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для ввідних і базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих, тобто тих мезоциклів, у яких переважно вирішується завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів, комплексності спортсменок.

Що ж до передзмагальних, і особливо змагальних мезоциклів, то тут навантаження можуть бути суттєво змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань і їх відповідності фазі ОМЦ, в якій буде перебувати організм конкретної спортсменки. Адже необхідно враховувати, що хортингісткам доводиться виступати на відповідальних змаганнях незалежно від стану, зумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати виступів спортсменок, які враховують це у побудові передзмагальних і змагальних мезоциклів, бувають успішні навіть у випадках, коли терміни змагань збігаються з фазами ОМЦ, які є найменш сприятливі для демонстрації високих результатів.

Отже, доцільно в окремих випадках планувати у вказаних мезоциклах великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, у яких моделювати умови майбутніх головних стартів.

При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності – найменші навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальну і менструальну фази слід планувати зниження навантаження, прогулянки і навіть повний відпочинок. Усім хортингісткам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальні тренування можна починати не раніше ніж через 8–10 місяців після пологів. Але навіть при дворічній перерві загальна та спеціальна підготовленість досягає колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6–8 місяців. Багато хортингісток, ставши матерями, не лише повертаються у спорт, а й досягають ще більш високих особистих результатів.

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і м'язи малого тазу, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням.

Сучасний рівень спортивних результатів висуває великі вимоги до всебічної підготовки спортсменок. Тому у заняттях з жінками особливу увагу потрібно звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою.

Але для удосконалення багатьох технічних дій жінкам, як правило, бракує сили і швидкості.

У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із ЗФП і СФП, особливо це стосується ранніх етапів спортивної підготовки. При цьому особливо корисні підвідні вправи, які допомагають у вивченні техніки і фізично зміцнюють організм.

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками хортингу. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити його до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Треба обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, які не спричинять фізичного перенапруження. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані хортингістки в якості обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до основних елементів хортингу. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до хортингу, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок високих результатів передчасно.

Великі напруження відчуває організм жінок під час роботи «на витривалість», особливо до кінця тренування, коли втома наростає. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати його більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-початківців і хортингісток невисокого рівня. Особливо важливе значення у тренуванні жінок мають лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не лише своєчасно виявити будь-які патологічні явища в організмі спортсменки, але і у певній мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.

Підсумовуючи слід зазначити, що необхідно ретельно ставитися до планування та підготовки у жіночому хортингу з урахуванням ОМЦ. Набір і комплектацію навчальної групи слід проводити з урахуванням віку і статі. Необхідно брати до уваги біологічні відмінності чоловічого і жіночого організмів, враховувати особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки. Спортивна підготовка чоловіків і жінок має будуватися за різними канонами.

У процесі підготовки жінок-хортингісток необхідно підбирати адекватне навантаження відповідно до фази ОМЦ. У жіночому хортингу особливої уваги потребують овуляційна та передменструальна фази. У цей період треба з обережністю планувати виконання складнокоординаційних дій, ударного навантаження та кидків з великою амплітудою.

Постановка високих завдань перед фахівцями хортингу викликає необхідність розробки цілеспрямованих програм підготовки спортсменок у хортингу, що включають науково-обґрунтовану інформацію про особливості тренування жінок-хортингісток з урахуванням сучасних уявлень про статевий диморфізм.

Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від тренера-викладача великого педагогічного такту, уваги, вмілого застосування оцінки успіхів, суворого індивідуального підходу.

Розділ 27

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ХОРТИНГУ

Правила безпеки під час занять з хортингу поширюються на всіх без винятку учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з хортингу (на уроках, у гуртках хортингу, фізкультурно-оздоровчих групах та спортивних секціях із загальної фізичної підготовки). Причинами травм і пошкоджень під час занять можуть бути: погано проведена розминка, вади у техніці виконання вправ, методичні помилки інструктора.

З метою попередження травм і пошкоджень на заняттях дотримуються таких вимог.

1. На початку кожного навчального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи;

2. Перед початком виконання вправ детально вивчається структура руху цієї вправи;

3. Необхідно чітко дотримуватися методики навчання технічним діям програми хортингу.

Закон України "Про охорону праці", введений в дію Верховною Радою України з 14 жовтня 1992 року, визначає основні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону праці, їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності. Відповідно до ДНАОП 0.00.4.12.99 «Типове положення про навчання з питань охорони праці», затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 17.02.99 № 27 п. 3.4, зареєстрованого в Міністерство юстиції України 21.04.99 за № 248/3541, навчання з питань охорони праці в частині організації навчального процесу (формування навчальних груп, розробка навчально-тематичних планів та програм, форм навчальної документації та порядок її ведення тощо) здійснюється відповідно до вимог законодавства та нормативно-правових актів у галузі освіти. Тренерський та інструкторський педагогічний колектив дітей, не ознайомлений із заходами безпеки, до роботи з навчальними групами не допускається.

27.1. Техніка безпеки при проведенні занять з хортингу

Загальні вимоги техніки безпеки при проведенні занять з хортингу:

– до занять хортингом допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки;

– інструктор повинен мати записану інформацію: телефони директора, заступника директора школи, вчителів фізкультури, приймальної школи, медпрацівника школи, чергової у вестибюлі школи, телефони і адреси місцевої поліклініки, міліції, пожежної частини, картотеку з телефонами та домашніми адресами батьків учнів гуртка хортингу;

– під час занять, навчальних тренувань і змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань;

– запобігати можливим передумовам отримання травм (падіння під час заняття, зіткнення учнів під час виконання прийомів і вправ, несправне обладнання тощо);

– під час занять обов'язково мати вкомплектовану аптечку.

Можливість виникнення травм під час відпрацювання техніки хортингу:

– відпрацювання кидків без застосування м'якого покриття або гімнастичних матів;

– робота розпочата без необхідної розминки м'язів та суглобів;

– велика скупченість під час роботи у парах може призвести до небажаного зіткнення;

– поділення учнів в робочі пари без урахування віку та вагової категорії.

Можливість виникнення травм під час виконання вправ на спортивних приладах:

– на несправних приладах;

– без належної страховки;

– без застосування м'якого покриття або гімнастичних матів;

– на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

В спортивному залі повинна бути аптечка з необхідними медикаментами та перев'язочними засобами.

Вимоги техніки безпеки до початку занять:

- роздягальні спортивного залу мають бути відкриті за 15 хв до початку занять;
- черговий по групі хортингу приймає роздягальню і відповідає за чистоту і порядок у роздягальні;
- у роздягальні не штовхатися, усі речі розмішувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю інших учнів;
- учні 1–4-х класів можуть переодягатися у своїх класах і в спортивний зал заводитися організовано класним керівником;
- вхід учнів у спортивний зал хортингу без присутності тренера до початку занять забороняється;
- підлога спортивного залу повинна бути чисто вимитою, висушеною та неслизькою для тренування босоніж;
- протерти тренувальне обладнання, важкі мішки, малі пружні груші, подушки, лапи сухою ганчіркою;
- перевірити справність і надійність всіх гвинтів для кріплення боксерських мішків, малих боксерських груш та іншого інвентарю хортингу загального користування;
- перевірити наявність та цілісність відповідного спорядження та індивідуального екіпірування учнів хортингу: захисних протекторів на голілки та пах, шоломів, для дівчат – протекторів на груди, та одягнути їх;
- у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати;
- поверхня матів повинна бути рівною;
- перевірити стан форми одягу учнів (хортовки, шортів, майки, фіксаторів суглобів).

Вимоги техніки безпеки під час проведення занять:

- обов'язковий попередній інструктаж учнів;
- на тренуванні з хортингу учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму хортингу, нігті коротко обрізані, волосся підібране;
- проводити щільну розминку перед основною частиною заняття;
- не відпрацьовувати прийоми хортингу без команди та нагляду інструктора;
- підбирати навчальні пари для відпрацювання прийомів за однаковими ваговими категоріями та віковими групами;
- учням не слід носити на собі ланцюжки, обручки та годинники і будь-які предмети, небезпечні для себе та інших учасників заняття;
- не виконувати вправи на приладах без нагляду інструктора або його помічника, а також без страховки;
- навчити учнів дозувати удари на заняттях;
- на занятті забороняється вживати жувальну гумку та продукти харчування;
- забороняється штовхати у спину учня, який виконує вправи, стоїть або біжить попереду, робити підніжки, чіплятися за форму, переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу тренера-викладача;
- на майданчику для навчальних двобоїв необхідно мати зону безпеки завширшки 1 м уздовж бічних ліній і не менш як 2 м за лініями;
- враховувати інструкції щодо страховки та приземлення під час виконання кидків (страхувати падіння ударом долонею об мат, приземлюватись м'яко);
- не стояти близько до учнів, який виконують вправи або прийоми хортингу;
- не виконувати вправи на знаряддях з вологими долонями;
- інтервал у шерензі поміж учнями – на занятті в стройовій коробці повинен становити мінімум 1 м в рядах хортингу, не менше 2 м під час поточного методу заняття на знаряддях;
- при падінні після кидка не дозволяється занадто довго лежати на підлозі;
- під час проведення навчальних двобоїв необхідно обережно ставитися до партнера;
- під час виконання спеціальних командних вправ хортингу поточним методом треба слідувати за оптимальністю дистанцій та інтервалів поміж учнями (з метою запобігання зіткнень).

Дії тренера-викладача, інструктора з хортингу у разі непередбачених обставин:

- у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або зтертої шкіри на долонях, поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах – припинити заняття і терміново сповістити про це інструктора з хортингу;
- у разі виникнення пожежі у спортивному залі негайно припинити заняття, вивести учнів із залу, терміново сповістити про пожежу директора закладу і відповідальні деожевні органи пожежної безпеки, а самому безпосередньо почати ліквідацію пожежі;

– якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію школи і батьків, у разі необхідності відвести постраждалого до лікарні.

Вимоги техніки безпеки після закінчення занять:

- при підведенні підсумків підкреслити виконання учнями мір безпеки при проведенні занять;
- прибрати спортивний інвентар у призначені місця його зберігання;
- протерти сухою ганчіркою тренувальне обладнання;
- ретельно вимити з милом руки і обличчя;
- під час одягання бути охайним, не штовхатись в роздягальнях;
- поіменно перевірити наявність учнів, особисто опитати про стан здоров'я, простежити за їхнім переодяганням та виходом із спортивного залу;
- черговий гуртка хортингу прибирає роздягальню і передає її тренеру-викладачу в чистому стані.

27.2. Обов'язки тренера-викладача під час проведення занять з хортингу

1. Під час проведення занять з хортингу тренер-викладач зобов'язаний:

- стежити за дотриманням послідовності, темпу та амплітуди виконання вправ учнями як у підготовчій, основній, так і у заключній частині заняття;
- у разі відпрацювання та виконання прийомів і дій на знаряддях, з макетами людей і макетами зброї установлювати інтервали між учнями;
- стежити за правильним виконанням прийомів страхування та самострахування;
- стежити, щоб під час навчання больові та задушливі прийоми, викручування рук проводилися плавно, повільно, без зайвої сили та негайно припинялися при першому сигналі партнера про здачу;
- удари рукою, ногою під час виконання навчальних рухів з партнером позначати або проводити з малим контактом.

2. Перед початком занять з використанням тренувального обладнання, важких мішків, груш, манекенів, м'якого покриття, макетів зброї, рукавиць тощо, інструктор, перевіряючи їхній стан, має переконатися у відсутності вм'ятин на зовнішніх частинах інвентаря, гострих задирок, тріщин, відколів на дерев'яних частинах, заклинень та інших несправностей, що можуть спричинити травматизм учнів гуртка хортингу.

3. На кожному об'єкті (спортивному залі, тренувальному або змагальному майданчику), де проводиться навчально-виховна або змагальна діяльність з учнями, з урахуванням його особливостей і місцевих умов, згідно з ДНАОП 0.00-4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженим наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.98, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 07.04.1998 року за № 226/2666, розробляється інструкція щодо заходів безпеки, яку повинен знати учнівський склад шкільного гуртка (секції) хортингу, який бере участь у навчальному процесі.

4. Для проведення кожного масового заходу (змагання, оздоровчого семінару з хортингу) на базі школи, керівник навчального закладу видає письмовий наказ, у якому зазначає:

- дату, час і місце проведення заходу;
- клас (групу, підгрупу) і кількість учнів шкільного гуртка хортингу, які залучаються до участі у заході;
- кількість шкільного спортивного та іншого обладнання, необхідного для проведення заходу;
- прізвище особи, на яку покладається керівництво, відповідальність за організацію і проведення заходу з хортингу;
- прізвище відповідальної особи, яка здійснює медичне обслуговування, а також засоби, що потрібні для надання першої медичної допомоги.

5. До навчальних занять допускаються учні школи, що склали заліки з правил безпеки, знають правила поведінки у спортивному залі та підсобних приміщеннях, матеріальну частину використовуваного спортивного обладнання та екіпірування, можуть ним користуватися, виконувати команди тренера та знають порядок підготовки до занять з хортингу, усунення несправностей обладнання та особистого екіпірування, що виникли під час заняття.

6. Не дозволяється робота з несправним обладнанням під час занять, де не гарантована безпека навчання, а також забороняється передовіряти керівництво заняттям комусь з учнів.

7. Заняття дозволяється тільки у справній, чистій, охайній формі одягу та екіпуванні.

8. Використовувати спортивне обладнання загального користування дозволяється тільки за командою і під наглядом тренера-викладача.

9. До, і після заняття необхідно оглядати використане обладнання.

10. У спортивному залі хортингу не дозволяється:

– замахуватися руками або ногами на людей під час спілкування;

– розгойдувати важкі мішки або інше підвісне обладнання;

– залазити на шведські драбини без нагляду тренера, торкатися чи підходити до них без команди тренера-викладача;

– кидатися екіпуванням, протекторами, шоломами, гантелями, рукавицями один по одному.

11. Ремонтувати обладнання слід у призначеному тренером місці під наглядом.

12. До початку, під час проведення, по закінченні оздоровчих занять та при виході за територію школи, пересування учнів на території школи дозволяється тільки приміщеннями і шляхом, які вказані керівником навчального закладу.

13. На заняттях гуртка з хортингу на свіжому повітрі з використанням метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням заходів безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.

14. Про всі нещасні випадки, що сталися під час практичних занять з хортингу, потрібно негайно повідомити директора школи, у найближчий медичний пункт, місцеві органи освіти та в органи міліції.

27.3. Перелік медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для аптечки спортивного залу для занять хортингом

1. Лейкопластир 0,05 x 5 м – 1 шт.
2. Серветки марлеві медичні стерильні – 2 уп.
3. Вата медична гігроскопічна стерильна 100 г. – 1 уп.
4. Спирт етиловий – 50 мл.
5. Перманганат калію – 15–20 г.
6. Розчин йоду спиртовий – 5 % 20 мл – 1 фл.
7. Розчин брильянтової зелені спиртовий – 1 % 15 (20) мл – 1 фл.
8. Розчин аміаку 10 % 40 мл – 1 фл.
9. Валідол 0,06 № 10, таблетки – 1 уп.
10. Вазелін борний, мазь 20 (25) г – 1 уп.
11. Розчин перекису водню 3 %, 25 (40–50) мл – 1 фл.
12. Ножиці медичні – 1 шт.
13. Пінцет – 1 шт.
14. Клей БФ-6 (або лейкопластир) – 25 мл. (3 пак.)
15. Джгут кровоспинний гумовий – 1 шт.
16. Болезаспокійливі засоби (анальгін, цитрамон тощо) – 1 уп.
17. Борної кислоти розчин спиртовий 2 % (3 %) 10 (20) мл. – 1 фл.
18. Бинт марлевий медичний стерильний 10 м. x 5 см. – 2 уп.
19. Бинт марлевий медичний нестерильний 10 м. x 5 см. – 2 уп.
20. Пластир бактерицидний 2,3 x 7,2 см. – 5 шт.

27.4. Медична аптечка, її склад, призначення, правила користування

Комплектування аптечки гуртка з хортингу й складання інструкції з надання першої медичної допомоги здійснюють за узгодженням з персоналом медпункту навчального закладу.

Відповідальність за наявність медикаментів, перев'язувальних засобів, а також за належний стан аптечки покладається на тренера-викладача гуртка з хортингу.

Контроль за станом аптечки гуртка з хортингу здійснює педагог, що проводить заняття, консультуючись з персоналом медпункту навчального закладу.

Найменування медичних засобів і медикаментів, їх призначення та кількість

№ з/п	Найменування медичних засобів і медикаментів	Призначення	Кількість
1	Індивідуальний перев'язочний антисептичний пакет	Для накладання пов'язок	3 шт.
2	Бинти	Те саме	3 шт.
3	Вата (в пакетах)	Те саме	2 шт.
4	Джгут	Для зупинки кровотечі	1 шт.
5	Настоянка йоду	Для обробки ран, поранень на шкірі	1 фл. або 10 ампул
6	Нашатирний спирт	Застосувати при втраті свідомості: накласти на вату 2–3 краплі і піднести до носа потерпілого	1 флакон або 10 ампул
7	Розчин (2–4 %) борної кислоти	Для промивання очей, для примочок на очі, при їх опіках електродугою, для полоскання рота, при опіках лужними сполуками	1 флакон 250 мл
8	Вазелін	Для обробки шкіри при опіках 1 ступеня	1 туб.
9	Валідол	Застосувати при серцевому болю по одній таблетці під язик до повного розсмоктування	1 туб.

Комплекс заходів, що передбачають надання допомоги на місці події, включає не тільки навчання правилам поведінки, але і відповідне матеріальне забезпечення, до якого належать аптечка першої допомоги. Аптечка повинна знаходитись у місцях найбільшого скупчення учнів на занятті і на травмонебезпечних ділянках.

У спортзалі аптечку зберігають у спеціальній шафі. Під час роботи з учнями на природі, на спортивному майданчику аптечку тримають у сумці або місці, зручному для перенесення. Стан і укомплектованість аптечки необхідно обов'язково перевіряти, звертаючи увагу на термін зберігання ліків. В аптечці завжди повинні бути засоби для надання першої допомоги при дрібних пораненнях: розчин йоду, борна кислота, марганцевокислий калій, перев'язочний матеріал тощо.

Правила користування індивідуальним перев'язочним пакетом:

1. Розгортаючи пакет, необхідно слідкувати, щоб не торкатись тієї сторони, яка буде накладена на рану.
2. Якщо рана одна, то слід накласти дві подушечки, якщо ран дві – по одній на рану, потім перебинтувати.
3. Щоб пов'язка не зсунулася, потрібно закріпити зовнішній кінець бинта шпилькою.
4. Після відкриття пакет необхідно відразу використати, тому що він швидко втрачає стерильність.

27.5. Порядок проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності під час проведення занять з хортингу

1. Звертаємо увагу на обов'язкове виконання вимог наказу Міністерства освіти і науки України від 18.04.2006 року № 304 «Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах, установах, організаціях, підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України», який зареєстровано в Міністерстві юстиції України 7 липня 2006 року за № 806/12680.

Згідно з цим наказом у шкільному гуртку (секції) з хортингу здійснюються такі інструктажі:

- первинний інструктаж із безпеки життєдіяльності у шкільному гуртку з хортингу, який проводиться на першому занятті навчального року. Запис про проведення цього інструктажу робиться в окремому журналі реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності;

- первинний інструктаж із безпеки життєдіяльності перед початком проведення кожного змагання та іншого масового заходу, фізкультурно-оздоровчого семінару з хортингу, роботи оздоровчого практикуму, який реєструється на сторінці гурткового журналу в графі «Зміст навчального заняття», де робиться запис: «Інструктаж з БЖД» (без зазначення номера інструкції, БЖД – скорочено: безпека життєдіяльності);

- позаплановий інструктаж із безпеки життєдіяльності у разі порушення учнями гуртка з хортингу вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що може призвести чи призвело до травм, аварій, пожеж тощо. Реєстрація позапланового інструктажу проводиться в журналі реєстрації інструктажів;

- цільовий інструктаж із безпеки життєдіяльності з учнями шкільного гуртка з хортингу у разі організації інших позанавчальних заходів (тестування з хортингу, олімпіади, екскурсії). Реєстрація проведення цільового інструктажу здійснюється у журналі реєстрації інструктажів.

2. Журнал реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності, який зберігається у шкільному гуртку з хортингу, може бути на друкованій основі або оформлений на окремих аркушах. Сторінки журналу повинні бути пронумеровані, прошнуровані та скріплені печаткою. Нижче надано структуру журналу реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності.

3. Зразок журналу реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності можна запросити в місцевих органах управління освітою:

_____ (назва шкільного гуртка)

Розпочато: _____ 201__ р.

Закінчено: _____ 201__ р.

27.6. Вимоги до тих, хто займається в гуртку з хортингу

1. Медичні – відсутність захворювань та протипоказань для занять хортингом в навчальних фізкультурно-оздоровчих групах.

2. Освітні – знання правил техніки безпеки під час занять. Володіти навичками самоконтролю під час виконання вправ. Знання правил поведінки в гуртку з хортингу, фізкультурно-оздоровчому клубі.

3. Санітарно-гігієнічні – відповідна форма одягу спеціальна уніформа хортингу, виконання правил особистої гігієни до початку та після закінчення занять.

Розділ 28

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

28.1. Принципи підготовки і вимоги до інструктора з хортингу, судді з хортингу

Протягом усього періоду навчання тренер-викладач готує собі помічників, залучаючи старших учнів гуртка до організації занять з малюками.

До кандидатів на отримання звання інструктора та судді з хортингу при підготовці ставляться такі вимоги:

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.
 2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
 3. Уміти скласти конспект занять.
 4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.
 5. Уміти складати положення про змагання.
 6. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних та міжшкільних змагань, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
 7. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
 8. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».
- На етапі спеціалізованої педагогічної підготовки для перспективних старших учнів доцільно організовувати участь у спеціальних семінарах з підготовки громадських тренерів і суддів.
- Наприкінці таких семінарів складається залік з теорії й практики, який оформляється протоколом. До протоколу заносять оцінки з теорії, практики та підсумкова оцінка кожному слухачеві семінару. Присвоєння звань «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу» проводиться наказом або розпорядженням місцевої федерації хортингу.

28.2. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «інструкторів з хортингу», «суддів з хортингу»

Т Е М А
Теоретичні заняття
Фізична культура і спорт в Україні
Сучасний розвиток і стан хортингу в Україні
Стислі відомості про організм людини
Гігієна, режим та харчування спортсмена
Лікарський контроль та самоконтроль. Травми, їх профілактика, перша допомога
Загальні основи навчання та тренування в хортингу
Планування фізкультурно-оздоровчого заняття з хортингу, облік та контроль
Обладнання місць занять, залу хортингу
Правила змагань. Організація та проведення змагань
Методичні заняття
Техніка і тактика комплексного двобою хортингу. Методика навчання і тренування
Методика загальної та спеціальної підготовки
Практичні заняття
Інструкторська практика
Практика проведення змагань

28.3. Допрофільне та профільне фізкультурно-спортивне навчання старших учнів гуртка з хортингу

Допрофільне та профільне фізкультурно-спортивне навчання старших учнів шкільного гуртка (секції) з хортингу має на меті професійну орієнтацію учнів старших класів, які впродовж відвідування занять набули і мають певний рівень фізичної підготовленості, спортивний тренувальний та змагальний досвід у хортингу. Допрофільне та профільне фізкультурно-спортивне навчання регулюється у відповідності з листом Міністерства освіти і науки України від 30.05.2003 р. № 1/9-273 про профільне навчання у старшій школі.

У кожному навчальному році тренеру-викладачу з хортингу варто звертати увагу на організацію допрофільного навчання учнів 8–9-х класів та профільного навчання учнів старшої школи 10–11-х класів, адже саме старша школа покликана створювати умови для підготовки молоді до виконання своїх соціальних функцій – фізкультурно-оздоровчих, трудових, спортивних, суспільних, а також до подальшого продовження освіти у спеціалізованих педагогічних і спортивних навчальних закладах.

При організації допрофільного навчання має враховуватися як розвиток пізнавального інтересу до вивчення теорії і методики хортингу, деталей правил змагань та принципів підготовки, так і усвідомлений вибір спрямованості подальшої фізкультурно-спортивної освіти та педагогічної професійної діяльності у виді спорту хортинг. Допрофільна підготовка у процесі навчання методики хортингу в загальноосвітній школі здійснюється за допомогою навчально-методичних семінарів під керівництвом досвідчених майстрів з хортингу, курсів за вибором спортивної спрямованості, факультативних занять з хортингу, засідань гуртків і секцій, проведення екскурсій тощо.

Для проведення факультативних занять із старшокласниками для профорієнтації з хортингу можна об'єднувати учнів декількох загальноосвітніх закладів у групи підготовки та проводити заняття. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України № 128 від 20.02.2002 року мінімальна наповнюваність груп при проведенні факультативних занять та курсів за вибором у загальноосвітніх навчальних закладах міської місцевості становить 8 осіб, сільської місцевості – 4 особи. Метою запровадження допрофільної підготовки з хортингу є ознайомлення учнів із специфікою сучасної професії педагога і тренера-викладача з хортингу, розширення їхніх знань з теорії і методики викладання хортингу, орієнтація на вибір спортивно-фізкультурного профілю навчання в старшій школі тощо.

Впровадження у старшій школі профільних курсів інструкторів хортингу за вибором або факультативів спрямоване на створення умов для орієнтації школярів з метою індивідуалізації навчання та соціалізації, підготовки до усвідомленого й відповідального вибору спортивної сфери майбутньої педагогічної професійної діяльності.

Основними функціями курсів та факультативів з хортингу у старшій школі є:

- поглиблене й розширене вивчення змісту навчально-виховного процесу з хортингу, забезпечення профільної прикладної та початкової професійної спеціалізації навчання;
- вивчення ключових проблем сучасності на основі міжпредметних зв'язків, сприяння вивченню суміжних з викладанням хортингу предметів та видів діяльності;
- орієнтація на удосконалення навичок національного виду спорту хортинг, спортивної, оздоровчої, змагальної, пізнавальної, організаційної діяльності, вивчення методів пізнання оздоровчого і бойового мистецтва;
- ознайомлення з навчально-тренувальною та педагогічною діяльністю людини з метою професійного самовизначення у роботі гуртків з хортингу.

Для створення належних умов щодо впровадження профільного навчання в гуртку з хортингу у загальноосвітньому навчальному закладі викладено навчально-методичні рекомендації у офіційних сайтах Української федерації хортингу: www.horting.org.ua, www.horting.ua. Програми розроблено засновником хортингу та іншими авторами і спеціалістами педагогіки, спорту та авторськими колективами, до складу яких увійшли тренери-викладачі, інструктори з хортингу, вчителі, методисти та науковці з різних регіонів України та закордонні спеціалісти. Залежно від особливостей та умов роботи загальноосвітнього навчального закладу і потреб учнів, тренером-викладачем обирається тематика курсів з хортингу за вибором та факультативів з хортингу.

За ознакою формування змістового компонента серед програм курсів і факультативів з хортингу для реалізації профільного навчання можна виділити:

- світоглядні курси, присвячені вивченню методів пізнання хортингу, розширення світоглядних уявлень про національну оздоровчу та бойову культуру України (наприклад: «Шляхи становлення хортингу як оздоровчої культури українського народу», «Сучасний хортинг та проблеми його розвитку в світі» тощо);
- культурно-історичні курси про витоки хортингу, присвячені історії виникнення Запорозької Січі, її змагальні, бойові і культурні традиції, засади розвитку хортингу, як системи самовдосконалення особистості (наприклад: «Питання з історії виникнення хортингу в Україні», «Досягнення та перспективи сучасної науки в галузі національної оздоровчої системи фізичного виховання на прикладі хортингу» та ін.);
- курси поглибленого вивчення окремих розділів (тем) навчання хортингу (наприклад: «Спортивне обладнання й прилади для тренування у хортингу», «Виховна робота інструктора з хортингу під час проведення літніх навчальних таборів» тощо);
- курси, під час проведення яких учні знайомлять з основами суміжних з хортингом видами спорту (наприклад: «Вільна боротьба», «Бокс» тощо);
- експериментальні курси, присвячені вивченню методики проведення дослідницької роботи в хортингу (наприклад: «Експериментальне вивчення основ самозахисту хортингу» та ін.);
- прикладні курси, мета яких – знайомство учнів з найважливішими шляхами й методами застосування знань з хортингу на практиці, вивчення методів застосування ударів та кидків у різних ситуаціях двобою, розвиток інтересу учнів до сучасної методики викладання хортингу (наприклад: «Методи психологічної підготовки новачка до змагань з хортингу», «Основні положення ведення двобою у партері», «Елементи вищої базової техніки хортингу» тощо);
- допрофесійні курси з хортингу із старшокласниками, спрямовані на знайомство з основами професійної діяльності педагога (наприклад: «Сучасні педагогічні процеси в хортингу», «Викладання фізкультурно-оздоровчого напрямку хортингу у молодших школярів» тощо).

У навчально-методичних збірниках з викладання хортингу наведено тематику запропонованих програм та рекомендовані напрями для профільного навчання. Матеріали для підготовки спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять, уроків і занять з теорії і методики хортингу, що поліпшують впровадження профільного навчання з цього виду спорту, розкривають зміст запропонованих у збірниках програм, допомагають майбутньому інструктору з хортингу, тренеру-викладачу ознайомитися з новими технологіями викладання та навчання. Основні засади з даної тематики висвітлені на сторінках спеціальної педагогічної та методичної літератури: «Всеукраїнські Правила змагань з хортингу», «Кваліфікаційна програма хортингу», «Етичний кодекс хортингу», «Єдина Спортивна Класифікація України з виду спорту хортинг», «Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл», «Енциклопедія хортингу», «Навчальна програма тренувальних занять з хортингу» тощо.

Розділ 29

КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ РОБОТИ ГУРТКА З ХОРТИНГУ

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління процесом оздоровлення учнів школи засобами хортингу, яка дає змогу оцінити підготовленість учня, його стан здоров'я на всіх етапах навчально-виховного процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою фізичного розвитку хортингістів, вчасно коректувати навчальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного й медико-біологічного контролю під час фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями гуртка.

29.1. Педагогічні методи контролю під час знять в гуртку з хортингу

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд учня перед початком, під час, і після заняття. До критеріїв оцінки стану здоров'я учня відноситься: зовнішній вигляд, одяг і поведження, психічний стан, усмішливість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри, обличчя й рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в рості при сприятливих умовах сну й харчування. Опитування про стан здоров'я і настрій, сну й харчування вихованця.

Психологічна оцінка стану учня є показником адекватності програми навчання й рівня розумових та фізичних навантажень, а також відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно у процесі однієї фізичної вправи. Потоково – в серії декількох фізичних вправ або циклу навчальних занять і поетапно на черговий навчальний цикл. Для чого проводиться тестування кожного учня за контрольними та перевідними нормативами з фізичної підготовки. Контрольні та перевідні нормативи учнів у гуртку з хортингу мають носити формальний оздоровчий характер.

29.2. Орієнтовний педагогічний контроль

Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

ВПРАВИ	Результати											
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи індивідуальної підготовки	
	Вік учнів, років											
	6- 7	7- 8	8- 9	9- 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16-17	17-18
Тестовий рівень хортингу	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1 інструк. ранк	2-3 інструк. ранк
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35

Продовження таблиці

1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), метрів	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягу- вання на перекла- дині (швид- кісне), кіль-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9- 10	10- 12	12- 13	13- 15	15- 16	16- 18	20-22	22-25
Згинання, розгинан- ня рук в упорі лежачи на кулаках, кіль-ть разів – на пальцях, кіль-ть разів -	10 -	12 -	15 -	16- 20 2	20- 22 4-6	21- 25 6-8	25- 28 8-10	28- 30 10- 12	30- 35 12- 16	35- 45 20- 25	45-60 30-40	60-80 40-50
Присідан- ня: - під своєю ва- гою, раз - з партне- ром своєї ваги на плечах, разів - на одній нозі, разів -	20 - -	20 - -	20 - -	20- 25 -	25- 30 -	30- 35 -	35- 40 -	40- 50 1-2	50- 70 4-8	70- 90 8-12	90-120 12-16	120-150 16-20
Підніман- ня ніг у висі на перекла- дині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10- 16	16- 25	25-32	32-40

Продовження таблиці

Підні- мання тулуба з положен- ня лежачи (прес), ноги за- кріплені, кіль-ть разів	8-10	10	10	10- 15	15- 20	20- 25	25- 30	30- 40	40- 60	60- 80	80-100	100-120
Розги- нання тулуба з положен- ня лежачи на животі, ноги за- кріплені, кіль-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9- 10	10- 14	14- 15	15- 18	18- 20	20- 22	22-25	25-30
Гімнастич- ний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг): Відмінно – Добре – Задो- вільно -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- своя вага – своя вага – 5 кг – своя вага –10 кг	- своя вага + 10– своя вага + 5 кг– своя вага	- своя вага +20– своя вага +15– своя вага+10	- своя вага +25– своя вага +20– своя вага+15
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	26- 30	30- 33	33- 35	35- 37	37- 40	40- 45	45- 50	50- 80	80- 100	100- 150	150-170	170-200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, разів.	15	15	15	18- 20	20- 22	22- 25	25- 30	30- 33	33- 35	35- 37	37-40	40-44

Продовження таблиці

Стрибки через скакалку за 1 хв, разів.	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100-110	140-150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

29.3. Виконання контрольних нормативів у фізкультурно-оздоровчій групі з хортингу (орієнтовно)

№	Норматив	Критерії оцінки (задовільно)	Кіл-ть годин
1.	Біг 60 м, с	8,2–8,4	1
2.	Стрибок у довжину, см	210–220	1
3.	Стрибок догори, см	52–58	2
4.	Підтягування на перекладині, кіл-ть разів	8–10	3
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	16–16	2
6.	Кистьова динамометрія, кг	47–48	1

Загальна фізична підготовка

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя учня, виконуючого вправу. Кожному учню дається одна спроба.

3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи виконується з повною амплітудою до повного розгинання рук та повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах: вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного учня повинна складати не менше 10 хв. Кожному учнів дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення коли пальці ніг сталися вище поперечини. Кожному учневі дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки учня, виконуючого вправу, знаходяться за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуба має зробити положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному учневі, дається по одній спробі.

7. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8–9, 9–10, 10–11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному учневі для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби.

8. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті учнем штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань з важкої атлетики.

Спеціальна фізична підготовка

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами у гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидкісно на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або лівобічній/ правобічній стійці (на вибір учня) за 30 с тільки у середній (тулуб) та верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися по команді тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному учню. Вихованець, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук, припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному учневі для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

Технічна підготовка

1. Виконання кидків із стійки носить демонстраційний характер, де учень має показати кидки завдані тренером з максимальною силою підвороту та амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані учні гуртка (секції) з хортингу.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони здійснюється за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися за однаковими ваговими категоріями.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де учень (або одночасно група учнів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант імітаційної форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти, та максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість та призначення імітаційних тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає учням самостійно. На залікову демонстрацію імітаційних форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані учні гуртка з хортингу.

29.4. Медико-біологічний контроль під час занять у гуртку з хортингу

Медико-біологічний контроль здійснюється відповідно до плану диспансеризації та проводиться медичною установою навчального закладу. На загальній диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися хортингом. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан здоров'я учня, антропометричні й фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск учня до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах та змаганнях.

До завдань медичного забезпечення входять:

- діагностика придатності дитини до занять хортингом, оцінка її стану здоров'я, перспективності, функціонального стану;

- контроль перенесення навантажень у процесі занять;

- оцінка адекватності засобів і методів занять у процесі підготовки;

- санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання учнів;

- профілактика травм і захворювань;

- надання першої долікарської допомоги, організація лікування учнів у разі потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у гуртку з хортингу.

Також здійснюється контроль впливу вправи на організм учня за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час із урахуванням віку й рівня фізичної підготовленості.

Наприклад. Якщо при серії тесту, при однаковій кількості ударів руками в грушу ЧСС учня планомірно знижується до стандартного показника, то навантаження в даній вправі є розвивальним. Якщо показник ЧСС стабільний або зростає, то навантаження є надмірним. Стан серцево-судинної системи учня не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення змін у програму оздоровчих занять.

29.5. Орієнтовні критерії фізичної підготовленості

Показник (тест)	Вік учнів, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	165	185	215	256	258	300	335	380	460	-	-
Затримка дихання на вдосі, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видосі, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Тепінг-тест, кількість разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	170	200	210	240	350	390	460	510
PWC 170 кгм/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	102	120	130

Визначення фізичної функціональної підготовленості учнів шкільного гуртка з хортингу здійснюється за загальноприйнятою у медицині методикою.

Тепінг-тест виконується постукуванням пальцями у максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Проба Ромберга виконується у стійці на одній нозі, п'ята другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Методику визначення PWC 170 та МСК викладено у підручнику / Дитяча спортивна медицина / За редакцією С. Б. Тихвинського, С. В. Хрущова – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 560 с. Під час лікарського обстеження учнів для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання загального стану здоров'я дитини, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність та помірність фізичних навантажень учнів.

У процесі підготовки вихованців гуртка використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основними завданнями етапного контролю є визначення змін стану хортингіста під впливом досить тривалого періоду відвідування занять та розробка стратегії на наступний період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови фізкультурно-оздоровчого процесу на окремих період або увесь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому та другому етапі підготовчого та у основному періодах.

Під час поточного контролю оцінюють роботу різної переважної спрямованості, визначають фазу стомлення або неповного розвивального навантаження в учнів під впливом окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом одного заняття або тижневого мікроциклу занять. Це дає змогу оптимізувати процес фізичної підготовки учня протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих фізичних якостей учня, адаптаційних перебудов, а також зберігати гарне самопочуття учня у процесі занять.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму учня на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого підвищення стану фізичної підготовки. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів занять, що використовуються й стимулюють розвинення відповідних якостей та здібностей: оперативна корекція параметрів навчального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів фізичної підготовки учнів шкільного гуртка (секції) з хортингу: перспективного – на черговий навчальний етап або макроцикл; поточного – на мезо-, мікроцикл, окреме оздоровче заняття; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

Під час контролю оцінюють:

- ефективність оздоровчої діяльності;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичного рівня, психічної підготовленості учня;
- можливість окремих функціональних систем та механізмів, які відносять до певних чинників, що забезпечують ефективну фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- реакцію організму учня на пропоновані фізкультурно-оздоровчі навантаження;
- особливості перебігу процесів стомлення і відновлення;
- показники навантаження різних структурних утворень оздоровчого процесу: вправ, окремих занять, мікро-, мезо-, та макроциклів.

29.6. Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстово. При графічному розташуванні його доцільно складати за етапами навчання, а при текстовому – на кожний місяць занять. Якщо тренер попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстовий.

У графічному робочому плані занять викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися.

У тексті плану тренер перераховує основні вправи, технічні дії, тактичні завдання і вказує час, який відводиться на них протягом заняття.

Планування реалізації програми дає можливість інструктору з хортингу творчо підходити до реалізації її змісту. Враховуючи рівень підготовки учнів, їх інтереси і нахили, профіль школи, інструктор може запропонувати власну методику вивчення матеріалу з методичним обґрунтуванням доцільності внесених змін. Кількість годин, передбачених для вивчення тем або розділів, є орієнтовною і може бути зміненою інструктором з хортингу.

Календарне планування навчального матеріалу тренери можуть здійснювати безпосередньо в текстах робочих навчальних програм або друкувати на окремих аркушах. Розробка поурочних планів проведення навчальних занять є компетенцією тренера-педагога, який і визначає їх структуру і форму. У навчальних програмах наведено перелік робіт фізичного практикуму, тематика якого є орієнтовною. Тренером визначається тривалість та режими навантаження – 1 або 2 години. Години, що відведено на навчальний практикум, можна розділяти на частини і проводити роботи в різних семестрах, а також включати ці роботи в перелік експериментальних завдань, які проводяться протягом вивчення певної теми. З метою узагальнення експериментальних методів пізнання і дослідницьких навичок у навчально-виховній діяльності бажано проводити підсумкові навчальні та залікові заняття, оцінюючи рівень знань і умінь учнів та, як правило, виставляти тематичну оцінку.

29.7. Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини занять, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття з хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;
Тема заняття;
Завдання заняття;
Місце проведення заняття;
Інвентар;
Зміст заняття: у підготовчій частині, у основній частині, у заключній частині;
Дозування;
Методичні вказівки;
Домашнє завдання;
Підпис тренера.

29.8. Конспект навчальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки

Вік, років:		
6-7	7-8	8-9
Ознайомлення з основними елементами хортингу. Навчання умінь виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи хортингіста, а також основні елементи базової техніки хортингу	Вдосконалення умінь виконувати ЗРВ у рухливих іграх. Вивчення спеціально-підготовчих вправ хортингіста. Навчання техніки хортингу згідно програми ЗФП і СФП у рухливих і спортивних іграх	Вдосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ хортингіста. Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу. Вдосконалення ЗФП та СФП
Навчання засобів розвитку ЗФП і СФП у різних іграх. Складання контрольних нормативів з технічної підготовки. Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП	Знання засад теорії і практики змагань. Швидкісно-силове заняття з партнером та без нього.	Поняття про моральну і волюву підготовку. Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП. Вдосконалення базових ударів руками та ногами у тулуб

29.9. Орієнтовний план-конспект заняття для груп попередньої базової і спеціальної базової підготовки

Тема: Напрацьовування техніки удару руками й ногами на мішку.

Завдання 1: закріпити раніше вивчені технічні прийоми.

Завдання 2: навчити новим технічним прийомам у русі.

Завдання 3: сприяти розвитку рухових якостей, сили, швидкості, витривалості.

Місце проведення: спортзал з м'яким килимовим покриттям.

Інвентар: подушки, шиті фабричним або ручним способом з міцної тканини розміром – 40 х 30 см, товщина 15–20 см, які мають певну пружність.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	Підготовча частина	15–20 хв	
	1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання заняття	3 хв	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони
	2. З.Р.В. на місці	4–5 хв	
	3. Вправи на розвиток гнучкості й рухливості тазостегнового суглоба: а) Вправи у положенні сидячи, ноги нарізно; б) Поперечний шпагат, поздовжній шпагат вліво, вправо, у сторони.	6–8 хв по 10 рахунків 20 рахунків по 20 разів	темپ повільний, з акцентом (короткостроковим зусиллям) на останній рахунок. Учні лічать по черзі, зберігаючи темп Поступове збільшення амплітуди
	4. Вправи на відновлення подиху	6–8 разів	
II	Основна частина	40–45 хв	
	1. В.П. фронтальна бойова стійка		Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, носки вільно.
	а) відпрацьовування техніки удару: - у середній рівень; - у верхній рівень; - у нижній рівень.	20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків	темп високий темп високий темп високий
	2. Вправи на відновлення подиху	6–8 разів	темп повільний
	3. В.П. лівобічна, правобічна бойова стійка; відпрацьовування удару подушкою ступні вперед.	40 разів	при ударі опорна нога призігнута в коліні, руки в бойовому положенні біля голови
	4. Вправи на відновлення подиху.	6 — 8 разів	темп повільний
	5. Вправи на розвиток гнучкості й рухливості в тазостегнових суглобах: а) сід. ноги нарізно нахили до лівої, прямо, до правої ноги; б) поперечний шпагат; в) поздовжній шпагат. г) В.П. сід, ноги разом, нахил вперед.	5–6 хв на 10 рахунків 20 рахунків по 20 рахунків 10 рахунків	Учні рахунок рухам ведуть самостійно й по черзі, дотримуючи ритму. Темп повільний, ноги прямі, голова торкається колін
	6. Шикування по парах. 1 номера тримають подушки.	1 хв	пари підбираються за вагою та зростом самостійно
	7. Демонстрація й пояснення техніки удару рукою в подушку.	2 хв	повільний показ руху з акцентом на крапці торкання

Продовження таблиці

	8. В.П. бойова стійка: а) удари лівою рукою; б) удари правою рукою; в) подвійні удари, ліва починає; г) зміна стійки, подвійні удари, права починає.	10 разів 10 разів 20 разів 20 разів	темپ повільний темپ повільний темп високий темп високий
	9. Зміна завдань. Другі номери три-мають подушки.	повтор	темп високий
	10. В.П. бойова стійка, ступні на ширині плечей. Вправи для відновлення подиху.	10 разів	темп повільний
	11. В.П. бойова стійка: а) три удари на 1 рахунок, ліва починає; б) три удари на 1 рахунок, права починає; в) зміна завдань, повторення для 2-х номерів.	20 разів 20 разів 40 разів	ліва, права, ліва права, ліва, права, сила сила удару зростає від першого до третього
	12. Вправи на відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
	13. Пояснення техніки удару ногою вперед.	2 хв.	
	14. Відпрацьовування удару ногою в подушку: а) лівою; б) правою; в) лівою, правою на 1 рахунок.	20 разів 20 разів 40 разів	подушкою ступні темп середній темп середній темп високий
	15. Вправи для відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
	16. Відпрацьовування техніки удару в подушку в русі: а) руками; б) ногами.	5–6 хв 5–6 хв	Рух у бойовій стійці
	17. Вправи для відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
III	Заклучна частина	20–25 хв	
	1. Шиккування на вихідну для проведення естафети.	2 хв	«Група, направо! До позаду стоячого зімкнися!»
	2. Пояснення правил безпеки під час гри.	1–2 хв	
	3. Проведення гри.	6–8 разів	Поступове ускладнення завдання
	4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги.	2–3 хв	темп повільний
	5. Шиккування. Визначення команди-переможця.	2 хв	
	6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	3 хв	Відпрацьовування вивченого на уроці – самостійно

Підготував тренер _____

Розділ 30

РОБОТА ШКІЛЬНОГО ГУРТКА З ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Для організації роботи шкільного гуртка з хортингу під час літніх канікул проводяться оздоровчі збори і табори. Навчальний процес у зв'язку з цим будується з урахуванням набору учнів в оздоровчі групи та географічного розташування бази відпочинку, на якій планується дитячий фізкультурно-оздоровчий захід. Оздоровчі групи формуються з учнів за сприянням батьківського комітету гуртка з хортингу та з дозволу адміністрації загальноосвітнього навчального закладу. Список оздоровчих груп формує тренер-викладач шкільного гуртка та подає на затвердження директору школи разом з письмовим дозволом батьків учнів, зазначенням дати проведення заходу, адреси і характеристики бази розташування табору за місяць до відбуття учнів у фізкультурно-оздоровчий табір.

На оздоровчих зборах і таборах заняття для учнів гуртка мають виключно оздоровчий характер, у процесі чого учні повинні вдосконалювати загальну фізичну підготовку. З цією метою в тренувальний процес включаються заняття різними видами спорту, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, ручний м'яч, футбол та ін.), гімнастика, легка атлетика, плавання, веслувальний спорт, велоспорт тощо.

У літні канікули також не виключені заняття з хортингу, які слід проводити для підвищення функціонального рівня та загального оздоровлення, витривалості, а також базової техніки хортингу: відпрацьовування імітаційних форм (стандартних технічних комплексів), вдосконалення прийомів, вдосконалення техніки ударів руками та ногами по повітрю, спортивній груші (мішку), лапах, подушках тощо.

Фізкультурно-оздоровчий табір для учнів, які займаються у гуртку з хортингу є провідною формою позашкільної навчально-виховної роботи, призначеною для оздоровлення дітей та молоді в канікулярний період, організації їх змістовного відпочинку, фізичного загартування і задоволення духовних потреб.

Такий оздоровчий захід забезпечує оптимальні умови для можливості проведення занять з учнями на природі, визначення учнями своїх коронних прийомів, самореалізацію та зайнятість учня під час канікул, реалізацію його творчого потенціалу, розширення і поглиблення знань і умінь хортингу, умінь у технічній творчості, туризмі, краєзнавстві, народознавстві та інших видах пізнавальної діяльності, практичному використанні набутих навичок у суспільно корисній праці.

Термін перебування учнів у оздоровчому таборі, час проведення і кількість змін визначається керівництвом табору із урахуванням рекомендацій керівника гуртка, але не менше одного тижня. У таборі можуть створюватися групи, загони, наповнюваність яких становить 25–30, 35–40 чоловік, у залежності від віку учнів. Групи, загони, профільні об'єднання з меншою наповнюваністю створюються за рішенням керівництва табору при наявності фінансових та кадрових можливостей із врахуванням вікових особливостей і інтересів учнів. Під час організації оздоровлення учнів рекомендується забезпечити виконання міжгалузевої програми «Оздоровлення дітей». У кожному таборі складаються: перспективний план на літо, календарні плани роботи табору і загону на зміну, план-сітка загонових справ, плани роботи навчальних та оздоровчих занять з хортингу та роботи гуртка, клубів за інтересами, робочі плани вихователів груп, методиста, плани підготовки та проведення оздоровчих заходів. Перспективний план роботи складається на всі зміни головним тренером табору разом з методистом та іншими членами педагогічного колективу, в який входить тренер-викладач спеціалізованої групи з хортингу. Перспективний план роботи обговорюється і затверджується педагогічною радою до заїзду учнів у табір.

У перспективний план рекомендується включати такі розділи: характеристика регіону, де знаходиться табір, його матеріальної бази, виховні завдання, зміст виховної діяльності табору і його основні напрями: національно-патріотичне виховання системи українського національного виду спорту хортинг на прикладі оздоровчих, бойових і культурних традицій Запорозької Січі, організація суспільно корисної праці і трудове навчання, естетичне виховання і розвиток культури спілкування, фізичне виховання, формування здорового способу життя, туристична й екологічна робота, організаційно-методична робота тощо. Складаючи план роботи загону, в якому перебувають учні гуртка з хортингу, тренер-вихователь має передбачити всі

можливості для самоствердження та саморозвитку учнів, розвитку їхньої фізичної підготовки та спортивного рівня з хортингу, самодіяльності, ініціативи і творчості. Це досягається за допомогою добору доцільних засобів і їх розумного чергування. Необхідно також координувати роботу колективу гуртка з хортингу з календарним планом табору на зміну, що є основним документом у визначенні основних форм роботи для кожного колективу гуртка.

Фізкультурний і музичний керівники, лікар, керівники інших гуртків мають особисті плани роботи, які повідомляють тренеру-викладачу групи з хортингу. Планування виховної роботи гуртка з хортингу впродовж оздоровчого табору вимагає певної послідовності, системності та спадкоємності. Велике значення має відзначення спортивних, державних та народних свят, що припадають на літній період (святкування Дня Конституції Української держави (28 червня), Дня незалежності України (24 серпня), зелених свят (липень), свята Івана Купала тощо), подій, що відбуваються в країні і за кордоном, календаря літніх пам'ятних дат, традицій гуртка з хортингу, табору, місцевих умов і можливостей. Широкі можливості для учнів гуртка з хортингу надає наметовий табір: тут учні мають можливість не тільки оздоровитись і змістовно провести своє дозвілля, але й випробувати себе в ролі інструктора з хортингу, вожатого, вихователя, волонтера в соціальній роботі з молодшими учнями гуртка.

У наметовому таборі протягом кожної зміни рекомендується проводити оздоровчу, фізкультурно-спортивну, туристичну, екологічну діяльність: змагання з інших видів спорту, з волейболу, футболу, спортивні естафети для учнів, змагання на байдарках, змагання на тримарані та дощі під парусом. Під керівництвом досвідчених інструкторів учні вивчають ази туристичного життя: вчать ставити намети, розводити вогнище, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості, кухувати. Більше уваги треба приділити валеологічній освіті юних хортингістів. З цією метою серед учнів можна провести заняття на тему: «Хортинг – здорове життя», «Тютюн та його наслідки», «Наркоманія – це небезпечно», «Поговоримо про СНІД», «Алкоголь та молодь». У таборі можна провести акції «Молодь вибирає хортинг», «Тренування та здоровий спосіб життя» та ін. Основною метою роботи таких акцій є розвиток особистісних якостей учнів, формування свідомого підходу до захисту свого здоров'я від впливу негативних явищ, відпрацювання навичок спілкування, необхідних для пропагування серед однолітків здорового способу життя. Учні гуртка з хортингу можуть брати активну участь у бліцопитуванні учасників табору за назвою «Хортинг за здоровий спосіб життя» з метою виявлення ставлення до тютюнокуріння, алкоголю та наркоманії. На всіх змінах можна провести конкурс плакатів «Хортинг України – за здоровий спосіб життя», переможців нагородити призами. Цінність змісту і форм щодо організації змістовного дозвілля, відпочинку та оздоровлення учнів гуртка з хортингу в тому, що вони можуть варіюватися залежно від досвіду роботи педагогічно-виховательського складу, місцевих умов та творчої ініціативи учнів шкільного гуртка з хортингу.

Рекомендуються такі патріотичні виховні заходи на вибір:

1. Проведення в загонах бесід, присвячених заснуванню українського національного виду спорту хортинг, виникненню відомої у світі Запорозької Січі на острові Хортиця, Дню Конституції: «Символи Української держави», «Права та обов'язки громадянина Української держави», «Українська мова – мова калинова», «Бути громадянином – це значить поважати Конституцію, закони Української держави», «Наша воля розквіта в Кобзаревім слові», «Народні українські традиції та обряди», «Бойові українські звичаї», «Змагальні традиції козацтва Запорозької Січі».

2. Усні журнали: «Видатні борці за незалежність України (П. Сагайдачний, Б. Хмельницький, І. Мазепа, П. Полуботко, П. Орлик та ін.); «Українські жінки – гордість народу України (Настя Лісовська, Маруся Богуславка, Маруся Чурай, Леся Українка, Софія Русова).

До Дня незалежності України – 24 серпня:

1. Провести бесіди «Символіка України» про прапор і тризуб, про національний гімн України, «Звичаї, традиції українського народу», «Видатні борці за незалежність України».

2. Підготувати капітал-шоу «Поле чудес» на тему імен і символів, пов'язаних з козацтвом, Запорозькою Січчю (Хортиця, булава, пернач, бунчук, гетьман, Мамай, Сірко, Байда) або з використанням слів, пов'язаних з побутом українського народу (жердка, ослін, мисник, коцюба, рогац, юпка, гребінь, ступа, жлукто, рубель).

3. Провести концерт «Пісня – душа народу» (фестиваль «Фольклор України», конкурс пісні, диспути, вечори відпочинку та ін.).

30.1. Засади керування роботою оздоровчих таборів з хортингу

1. Безпосереднє керівництво та контроль за роботою гуртка з хортингу у оздоровчих таборах, в яких діти проводять досуг та оздоровлюються, здійснюють керівники гуртка та керівники таборів, на базі яких розташовані ці оздоровчі осередки, спеціалісти й методисти відповідних органів освіти.

2. Директор табору, на базі якого створюється та функціонує оздоровчий гурток з хортингу на термін канікул тощо, несе відповідальність за надання бази для занять, оздоровчої бази для активного відпочинку дітей, організацію роботи і дотримання правил охорони праці у підрозділах табору, столовій, спортивних залах, клубах. Розслідування нещасних випадків під час проведення табору проводиться у відповідності до Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31.08.2001 № 616, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 28.12.2001 за №1093/6284. Директор табору укладає угоди з організаціями хортингу на проведення навчальних та оздоровчих таборів з хортингу на підпорядкованій йому базі.

Перспективний план та план виховної роботи гуртка з хортингу на термін літніх канікул обговорюється на засіданнях методичних об'єднань тренерів-інструкторів та персоналу табору, затверджується директором школи, учні якої направляються у оздоровчий табір.

3. У плані роботи оздоровчої групи з хортингу у таборі передбачається проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на вдосконалення техніки хортингу, зміцнення здоров'я учнів, розробки організаційно-педагогічних умов функціонування гуртка з хортингу під час канікул у таборі щодо:

- підвищення кваліфікаційного рівня учнів гуртка, якості знань учнів, здійснення міжпредметних зв'язків, ефективного використання традиційних і сучасних засобів навчання під час літніх канікул;
- проведення факультативних теоретичних занять і бесід на тематику хортингу;
- вивчення і запровадження в практику роботи інструкторів з хортингу передового педагогічного досвіду щодо комплексного використання засобів навчання під час літніх канікул, якими обладнано оздоровчий табір;
- проведення консультацій для керівників, вчителів і учнів інших груп, присутніх у таборі з метою популяризації українського національного виду спорту серед учнівської молоді інших шкіл;
- підвищення фахової кваліфікації інструкторів з хортингу;
- організація самостійної роботи учнів гуртка над особистою фізичною підготовкою;
- виявлення потреб та поповнення методичної бази гуртка з хортингу, який виїхав на оздоровчі заняття в табір, навчальною літературою з хортингу, засобами навчання, екіпіруванням та спортивним обладнанням (боксерські мішки, малі груші, рукавиці тощо);
- розгляд та поглиблене вивчення тем навчально-наочних посібників з хортингу, розробки програмних засобів та іншого допоміжного навчального матеріалу;
- проведення оздоровчих змагань, тематичних конкурсів на кращого учня, кращого інструктора, кращий вірш про хортинг, кращу отрядну пісню і гасло тощо, програмних засобів навчально-виховного призначення та організація виставок учнівських розробок, малюнків про хортинг тощо.

Розділ 31

ЗАПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО КАБІНЕТУ ХОРТИНГУ В ШКОЛІ

1. У спеціалізованих навчальних закладах фізкультурно-спортивного спрямування та у закладах, у яких введений у навчальну програму предмет «Національний вид спорту хортинг» під керівництвом директора закладу може бути заснований навчальний кабінет хортингу. Роботою кабінету керує старший тренер-викладач відділення хортингу або керівник гуртка (секції) з хортингу, якого призначає директор з числа педагогів та фахівців закладу наказом по загальноосвітньому навчальному закладу.

2. Керівник (завідувач) кабінету несе відповідальність за упорядкування, зберігання й використання навчально-наочних посібників, обладнання та інших матеріальних цінностей.

3. Робочий стіл тренера-викладача повинен забезпечувати розміщення на ньому комплекту робочого місця педагога з урахуванням ергономічних вимог. Робоче місце тренера-викладача обладнується системою управління електроживленням навчального комп'ютеризованого комплексу, яка забезпечує його включення (відключення). Робочий стіл (місце) тренера-викладача при можливості бажано розташувати на підвищенні висотою 130–200 мм.

4. Робочі місця учнів для проведення занять з теорії і методики хортингу комплектуються двомісними навчальними столами і стільцями, які виготовлені з дотриманням вимог пп. 8.5, 8.6 ДСанПіН 5.5.6.009-98, та комплектом обладнання робочого місця учня, склад та технічні характеристики якого визначаються відповідними нормативними документами.

5. До обов'язків керівника (завідувача) кабінетом хортингу належать:

- складання перспективного плану оснащення кабінету;
- забезпечення умов для проведення теоретичних занять з предмету «Теорія і методика хортингу»;
- координація роботи, вчителів та керівників гуртків з хортингу, груп та інших творчих об'єднань фізкультурно-спортивного профілю з організації та проведення спостережень за перспективними учнями і дослідницької роботи учнів (вихованців) гуртка з хортингу;
- організація навчально-виховної роботи з учнями гуртка;
- сприяння оновленню та удосконаленню матеріальної бази кабінету;
- систематизація та каталогізація матеріальних об'єктів;
- забезпечення дотримання в кабінеті правил електричної та пожежної безпеки, чистоти, порядку, правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог тощо;
- систематичне ведення інвентарної книги із занесенням до неї відповідних змін про нові надходження, витрати та списання матеріальних цінностей гуртка;
- керування і контроль за роботою помічників тренера-викладача, надання їм практичної допомоги та сприяння підвищенню рівня кваліфікації;
- складання плану навчально-виховної роботи з учнями на початку поточного навчального року;
- проведення інструктажів учителів, керівників гуртків та творчих об'єднань навчального закладу щодо організації навчального процесу з хортингу, виховної роботи з учнями гуртка;
- звітність перед педагогічною радою навчального закладу про здійснену навчально-виховну і дослідницьку роботу в гуртку з хортингу та про проведення заходів безпосередньо за допомогою наданого кабінету;
- спільно з учителями фізичної культури школи, керівниками гуртків, груп та інших творчих об'єднань навчального закладу визначає кращих учнів гуртка з хортингу, кращих як за результатами навчальної діяльності, так і за поведінкою під час навчання, участю у житті колективу гуртка;
- подає пропозиції керівнику навчального закладу, педагогічній раді школи щодо удосконалення діяльності кабінету, використання коштів, матеріально-технічного забезпечення та реалізації отриманих результатів роботи.

6. Розмір посадового окладу (ставки заробітної плати) керівника (завідувача) кабінетом хортингу встановлюється згідно з наказом МОН України від 29.03.2001 року № 161, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 03.04.2001 року за № 303/5494, як для окладів робітників загальноосвітніх навчальних закладів.

7. Керівник кабінету хортингу планує і координує виховну роботу з ввіреною йому групою учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, нахилів і інтересів, рівня сформованості учнівського колективу, сприяє розвитку самоврядування в гуртку з хортингу, створює умови для організації змістовного дозвілля, проводить відповідні оздоровчі та

виховні заходи щодо профілактики правопорушень, бездоглядності. Система роботи керівника профільного кабінету хортингу – це сукупність взаємопов’язаних між собою виховних заходів, які впливають із завдань загальногромадянського виховання. Найпоширенішою формою організації виховної роботи є індивідуальна робота керівника кабінету хортингу та класна, групова година або година спілкування керівника кабінету, яка проводиться раз на тиждень. Такі години мають бути різноманітними за тематикою та формами проведення, пов’язаними із життям гуртка з хортингу, школи, вулиці, мікрорайону, міста, області.

Основними розділами виховної роботи керівника кабінету хортингу є:

- вивчення учнів, колективу гуртка з хортингу;
- створення і розвиток учнівського колективу гуртка з хортингу в школі;
- організація і проведення позаурочної (позашкільної) виховної роботи;
- співпраця з культосвітніми й позашкільними установами;
- робота з батьками;
- популяризація хортингу серед учнівської молоді закладу.

8. Керівник кабінету при проведенні занять керується Законом України «Про загальну середню освіту», яким визначено, що: «У загальноосвітніх навчальних закладах забороняється утворення і діяльність організаційних структур політичних партій, а також релігійних організацій і воєнізованих формувань. Примусове залучення учнів до вступу в будь-які об’єднання громадян, релігійні організації і воєнізовані формування забороняється» (ст. 17). Відповідно до Конституції України (ст. 35) та Закону України «Про освіту» (ст. 9) державна система загальноосвітнього навчального закладу відокремлена від церкви, носить світський характер.

31.1. Взірець книги обліку стану навчально-методичного забезпечення кабінету хортингу на 201__ – 201__ навчальний рік

Навчально-методичне забезпечення	Коротка характеристика (може містити інформацію про кількість екземплярів, примірників, авторизацію тощо)
Навчальне обладнання	
Засоби телекомунікації	
Підручники і навчальні посібники	
Методична література, книги для тренера-викладача (інструктора) з хортингу	
Дидактичні матеріали, у т. ч. роздаткові матеріали	
Системи визначення рівня досягнень учнів	
Комп’ютерно-орієнтовані засоби навчання виду спорту хортинг (програми, навчальне відео)	
Комп’ютерно-орієнтовані засоби навчання інших видів спорту та паралельних предметів	
Інструкції до практичних робіт з проведення розминки, частин навчальних занять тощо	
Рекламна поліграфічна продукція та атрибутика хортингу	

Відповідно до наказу МОН від 01.09.2009 № 806 «Про використання навчально-методичної літератури у загальноосвітніх навчальних закладах» у навчально-виховному процесі може використовуватися лише навчально-методична література, яка має відповідний гриф Міністерства освіти і науки України.

Перелік програм, підручників та навчально-методичних посібників, які рекомендовані міністерством, щороку подається в Інформаційному збірнику Міністерства освіти і науки України.

Розділ 32

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 15.09.2011р.)*

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 та 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, яке потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та 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 й 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 та 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 (методи вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Упродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, у яких слід звертати увагу на те, що хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля у 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 напрямку 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. Спортивна форма хортингу – хортівка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила техніки безпеки під час занять хортингом.	Учень, учениця: характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг; оздоровчі принципи хортингу; особливості його оздоровчого напрямку 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 в режимі дня школяра, правила їх виконання; описує: спортивну форму хортингу – хортівку, та її гігієнічні вимоги; називає: види сучасного спортивного інвентарю; дотримується правил: техніки безпеки під час занять хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка Стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: 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).	виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвиваючі вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пере-суваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багато-скоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; Вправи для розвитку фізичних якостей: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, при-скорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави;

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 із закритими очима; рухливі ігри: загальнорозвиваючого 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.	«човниковий» біг 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: хлопці – 1000 м, дівчата – 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 із закритими очима; застосовує страховку під час виконання вправ; бере участь у рухливих іграх загальнорозвиваючого 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 й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
Стійка хортингіста, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; Елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; пересування у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; вивчення і демонстрація форм /оздоровчих базових комплексів/: Форма "Перша захисна" /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно. групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	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 у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); демонструє навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самотійно: - 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". 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.	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"; 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	
Загальна фізична підготовка Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи хортингу для рук в 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 із зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидко-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;	виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, 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: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;

Навчальні розважальні ігри: Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»; рухливі ігри: 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.	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 і швидко-силових якостей у дівчат.	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання червоне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; вправи для рук: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Перша атаквальна" /1-a/- «First Attacking Form» /1-a/, 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: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання червоне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; володіє: технікою рук хортингіста: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; технікою ніг хортингіста: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, ззовні 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. групове виконання форми: 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	
Загальна фізична підготовка Стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; спритності: "човниковий" біг; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); рухливих ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру;	виконує: стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці— від підлоги, дівчата— від гімнастичної лави; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; «човниковий» біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: хлопці— з повного присіду, дівчата— у напівприсіді; рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); бере участь у рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом

Продовження таблиці

з техніко-тактичним ухилом («чехарда», «двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	(«чехарда», «двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
<i>Примітка.</i> 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 із застосуванням техніки ніг хортингу. комбінації дій руками і ногами: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і 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 із застосуванням техніки ніг хортингу. виконує: комбінації дій руками і ногами: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і 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 та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування.	Учень, учениця: характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом; має поняття про: значення та основні правила загартування; основні засоби та методика

Продовження таблиці

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.	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	
Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: стрижкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); Спеціальна фізична підготовка Спеціальні фізичні вправи: - згинання і 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 із присіду, 30 разів; - стрибки через скакалку на час (вперед і назад). акробатичні вправи: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна із фронтальної стійки— 3 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв); рухливі ігри: 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.	виконує: загальнорозвивальні фізичні вправи: стрижкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); спеціальні фізичні вправи: - згинання і 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 із присіду, 30 разів; - стрибки через скакалку на час (вперед і назад). акробатичні вправи: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); виконує: високе піднімання стегна із фронтальної стійки— 3 хв по черзі правою й лівою ногою із 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 швидкісно-силових 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 та техніки зміни стійки (на місці і 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 та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених). вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в 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 і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Друга атакувальна" /2-a/- «Second Attacking Form» /2-a/, 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; 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 та техніки зміни стійки (на місці і 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 та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених). технікою дій ногами: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в 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 самостійно: - другу атакувальну; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу.	Учень, учениця: характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції й системи організму; називає: основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу;

Продовження таблиці

Основні технічні дії у 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.	має поняття про: психологічну підготовку в хортингу; основні технічні дії у 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 та 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 й лівою ногою із частим повторенням; - внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. з 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 та 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 й лівою ногою із частим повторенням; - внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. з 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).
<i>Примітка.</i> Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;

Продовження таблиці

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 та верхній рівень (вперед, вбік), махи і 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 й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та 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 та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; комбінації дій руками і ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв); вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самотійно; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	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 та верхній рівень (вперед, вбік), махи і 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 й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та 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 та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; виконує: комбінації дій руками і ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв); вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): демонструє навчальну форму хортингу на 24 рахунки і самотійно: - 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

Продовження таблиці

	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
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	5	8
		дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 13	13	21	31
		дівч.	до 12	12	20	30

Продовження таблиці

	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»

№ 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.

1. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8604 від 15.09.2011 р. за підписом заступника Міністра Б. М. Жебровського про схвалення навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 кл. Варіативний модуль «Хортинг» з грифом «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»



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. Срьоменко) 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'янка В.В.
248 21 61

УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України

201776

Розділ 33

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 15.09.2011р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль з 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 і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традицій 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, які включають в 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 і звички до занять фізичними вправами;
- розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидкісно-силових) та координаційних здібностей (швидкості перешикування, 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 та навичок поданого матеріалу.

Модуль «Хортинг» проводить відповідно підготовлений вчитель, 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 в стійці та в русі, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: стрибки із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та 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 та 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 та 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 у спрощених умовах;
- вдосконалення 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 і формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки у довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля у 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, які включені до змісту модуля, є орієнтовними, і 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 та 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, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика та аналіз тактичних систем хортингу, принцип повсякденності оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів хортингу. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики. Самозавдання на день, місяць, рік та стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування.	Учень, учениця: дає аналіз: історії розвитку хортингу за кордоном та 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 урахування їх у процесі розвитку рухових якостей; має поняття про: характеристику та аналіз тактичних систем хортингу, принцип повсякденності оздоровлення; розказує про: класифікації тактики; індивідуальних дій та прикладів тактичних засобів хортингу; наочних прикладів з техніки й тактики; самозавдання на день, місяць, рік та стратегію оздоровчого режиму на все життя.

Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять хортингом у домашніх умовах. Перша допомога при нещасних випадках.	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	
Загальнорозвиваючі фізичні вправи: вправи на гнучкість в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; спеціальні фізичні вправи: - згинання і 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 із присіду; - прискорення, повторний біг; - стрибки через скакалку; - біг 1000 м; акробатичні вправи: - стійка на руках; - переверот в сторону; вправи на спеціальну витривалість: - високе піднімання стегна із фронтальної стійки; - внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із фронтальної стійки; - "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	виконує загальнорозвиваючі фізичні вправи: вправи на гнучкість в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; спеціальні фізичні вправи: - згинання і 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 із присіду; - прискорення 10–30 м, повторний біг 4 x 30, 2 x 60 м; - стрибки через скакалку; - біг 1000 м; акробатичні вправи: - стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с; - переверот в сторону (у ліву й праву); вправи на спеціальну витривалість: - високе піднімання стегна із фронтальної стійки – 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв.
<i>Примітка.</i> 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; оздоровчі дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином);	виконує: базові пересування: - зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); - зміна стійки набіганням; - відхід ногою (лівою, правою); - різні способи пересувань, зупинок; оздоровчі дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих із зміною

Техніка рухів руками та ногами: вправи для рук: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній та верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; вправи для ніг: 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; вправи для тулуба: оберти тулубом на місці і в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; 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 та в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу в повітрі; вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Третя атакувальна" /3А/- «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самотійно; групове виконання оздоровчої форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.	положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); техніку рук хортингіста: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній та верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; техніку ніг хортингіста: 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; техніку тулуба хортингіста: оберти тулубом на місці і в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; 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 та в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу в повітрі; демонструє: оздоровчу навчальну форму хортингу на 24 рахунки і самотійно: - третю атакувальну; 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.
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.	Учень, учениця: характеризує: філософію хортингу як національного виду спорту та філософські

Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу. Система дихання, кровообігу та енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності. Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку і виховання засобами хортингу. Гурток (секція) хортингу в школі. Формальні оздоровчі комплекси хортингу (Форми). Види форм, їх призначення та оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами хортингу здорового способу життя в побут юнаків та дівчат. Допомога старшокласників у вихованні та оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація і 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.	аспекти його виховної системи; вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу; систему дихання, кровообігу та енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності; фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку і виховання засобами хортингу; має поняття про: гурток (секція) хортингу в школі; характеризує: формальні оздоровчі комплекси хортингу (Форми); види форм, їх призначення та оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами хортингу здорового способу життя в побут юнаків та дівчат; розповідає про: допомогу старшокласників у вихованні та оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію і 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	
Загальна фізична підготовка Загальнорозвиваючі фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та 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: комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; - високий викид ноги з обраної стійки— 6 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки— 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та 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: 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 й лівою ногою із частим повторенням; - мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки— 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв.
<i>Примітка.</i> Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).	

Техніко-тактична підготовка	
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; вправи для рук і оздоровче дихання: - рухи з відкритою долонею; - рухи руками з долонею із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; вправи для ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; вправи для тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; спеціальні вправи хортингу: вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Інструкторська захисна"/І-з/– «Instructor Defensive Form» /І-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.	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніку рук і оздоровче дихання: - рухи з відкритою долонею; - рухи руками з долонею із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; техніку ніг хортингіста і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніку тулуба хортингіста: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; спеціальні вправи хортингу: вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; демонструє: оздоровчу навчальну форму хортингу на 24 рахунки і 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

Продовження таблиці

	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,	юнаки (кіл-ть разів)	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 атакувальна, 1-12 балів	юнаки	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
7 рік навчання (11 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20
	Піднімання тулуба в сід за 30 с,	юнаки (кіл-ть разів)	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

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.

Продовження таблиці

4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скачки	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.

11. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8601 від 15.09.2011 р. за підписом заступника Міністра Б. М. Жебровського про схвалення навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 кл. Варіативний модуль «Хортинг» з грифом «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»



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'янко В.В.
248 21 61

УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України

201777

Розділ 34

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ХОРТИНГУ ДЛЯ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

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, вмінь і навичок, необхідних вихованцям гуртка 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» одним із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки 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 та бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 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 та оздоровлення дітей та 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 та молоді засобами хортингу.

Основні завдання програми:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та 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 і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з 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.

У 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 та 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 № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів хортингу, практичні рекомендації дитячої і спортивної медицини; результати наукових досліджень з 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 години);
- другий рік навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години).

Основний рівень – 4 роки навчання:

- перший та другий роки навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години);
- третій та четвертий рік навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години).

Вищий рівень – 2 роки навчання:

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

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

- пояснювальну записку із 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 та індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

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

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

- початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5–7 років;
- основний рівень (3-6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8–15 років;
- вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), юнаки та молодь віком 16–21 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 та акробатики, ударних комбінацій та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері – продовження атаквальних дій, захисних та атаквальних дій тощо). Для дітей дошкільного і 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 та 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 та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка хортингу у 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 та органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність та 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 та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів – ранк).

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 або підсумкового заняття для груп початкового та основного рівнів, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями вихованців:

- спостереження за вихованцем у процесі занять з 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 перевірні 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 та виконання спортивних розрядів.

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

Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, 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-ти років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	4	3	1
3.	Загальна фізична підготовка	46	2	44
4.	Рухливі ігри	35	2	33
5.	Спеціальна фізична підготовка	10	2	8
6.	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

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 та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння їх повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засіб 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 та 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 прапора», «Пролізь в обруч». Ігри фізкультурно-розважальні: «Хитра лисиця», «Горобчики і кіт». Рухливі ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. Ігри-естафети: «Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися». Ігри-атракції: 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 і 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 і 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 в упорі лежачи на долонях. Махові вправи для рук та 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 у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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 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 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 ноги 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 і в русі. Утримання, больові прийоми. Основні положення двобою у 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 – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із 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 і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком вбік; 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 та 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» /1-3/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно. Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

8. Заняття іншими видами спорту (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з 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 та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети та 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 та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь та 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
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, раз.	хл., дівч.	10	12	14	15
	Кількість ударів руками та ногами у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	16-18	18-20	20-23	24-26

Продовження таблиці

Технічна підготовка						
	Виконання форми хортингу (формально-го 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 та блоків руками та ногами по повітрю;
- значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих та 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 у 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 та 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 хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету хортингу та козацькі традиції. Ідея створення хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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, у парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків та стрибків, з'єднання їх з рухами руками і ногами.

Практичні заняття (10 год.)

Колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари. Шикування 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 та внутрішній стороні ступні, на носках, на п'ятках; сидючи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахили тулуба – вправи на пластичність колінного суглоба; шпагати поздовжні та поперечні; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»); «гойдай» (перекачування на спину з упору навшпінки); «берізка» (стійка на лопатках); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвивальні вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвивальні вправи з опором з 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 салок. 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 у 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 у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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 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; 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 (у тулуб, голову) на місці та в русі. Техніка прийомів у партері. У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень двобою у 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 збоку. Утримання: збоку – із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із 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 атаквальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії 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 у пересуваннях; пересування у односторонній та фронтальній стійках з 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.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткій дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та 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 та гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків з хортингу.

11. Навчальні та контрольні двобої (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та 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 у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

Участь у показових виступах. Відпрацьовується: колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикування в коробки; 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; 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 і педагога. Види нормативів, послідовність складання іспиту, аналіз особистої підготовки та результатів тренування у 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 та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь та 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

Продовження таблиці

Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	1	2	3-4	5
Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, разів	хл., дівч.	12	14	15	16
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	18-19	20-22	23-25	26-30
Технічна підготовка					
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Виконання форми хортингу (формально-го 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 і 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 руки);
- 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 та 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 і 2-му роках навчання – 6, кількість годин на навчальний рік – 216. Кількість годин на тиждень у 3-му і 4-му роках навчання – 9, кількість годин на навчальний рік – 324. Програма основного рівня передбачає розширення і поглиблення знань, умінь та 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 та техніки хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи й вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці і у 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 та 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 та 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 та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засоби їх зміцнення. 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 і четвітками, 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 на 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 та розвитку 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 (30 год.)

Вправи на гнучкість: в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи: згинання і 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 із присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м; акробатичні вправи; вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна із фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із 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 та 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. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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 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 й у пересуванні; прямий удар ногою на місці та в русі. Техніка прийомів у 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 збоку. Утримання: збоку: із захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; із 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 виконання форми. Швидкість та 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 вишикуванні коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії 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 й 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, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на

швидкість. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із 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, колінями у 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 та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та 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 та гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та 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 контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та 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 в 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 та ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах та 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 та бойових сцен.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи, парні виступи, групове виконання техніки ударів та блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикування в 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 та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь та 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

Продовження таблиці

	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, разів	хл., дівч.	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	25-29	30-32	33-35	36
	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	хл., дівч.	30-34	35-38	39-40	41-42
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із 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 у мережах програми;
- основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
- стилі ведення двобоїв та їх різновиди,
- принципи ударів та 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 та блоків руками і 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

Продовження таблиці

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 та 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 й дівчата), витривалості (хлопці й 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 хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету хортингу та козацькі традиції. Ідея створення хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення м'язів кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

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

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити тулуб по черзі до правої і до лівої ноги, які 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, з метанням, зустрічні й 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 та 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 та 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 3 x 10 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 й лівою ногою із частим повторенням; мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою й 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 та блоків руками і 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. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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, переверотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевероти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками 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 в тулуб на місці та в русі. Техніка ніг: бічний удар ногою (у стегно, тулуб, 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 і шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'ятку: 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 і шиї – під час відступу суперника; задня підсічка під п'ятку: захватом руки і тулуба; руки і 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: із захватом шиї та руки під плече. Варіант утримання збоку: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом шиї 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: із захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення другої атакуювальної форми хортингу. Форма «Друга атакуювальна» /2-a/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, які закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, всіх змагань. Тактика і 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 і упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на себе і захватом руки; переверот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию; удушення ногами. Тактика комбінацій двобою: змішані перевероти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із 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.

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 линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та 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 та гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків з хортингу.

11. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та 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 та ваговою категорією. Про заходи, у які включені контрольні двобої вихованців, керівник попереджує заздалегідь, надається час на підготовку та налаштування на боротьбу. Контрольні двобої проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

12. Участь у показових виступах та 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, приступності, міцності.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових та виховних заходах закладу. Відпрацьовується: колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикування в 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 та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке 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 та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь та 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

Продовження таблиці

	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, разів	хл., дівч.	14-17	18-19	20-22	22-25
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	30-33	34-36	37-40	41-45
	Стрибки через скакалку за 1 хв, 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 із 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 та захисних дій, основних елементів техніки руками і ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності;
- характер та 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 та 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 та 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 і швидко-силових якостей у дівчат та витривалості у хлопців.

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 хортівки. 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 та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила та 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 ливни», навчальні двобої в парах з 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 та 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 3 x 10 м, с; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-ть разів; нахили вперед з 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 із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на

місці і 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 із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та 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. Раціональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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 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 та сторонній удар ногою; прямий удар коліном; круговий удар коліном; бічний удар коліном; сторонній удар ногою в бік, боком – ступнею та ребром ступні. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї; передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї; бічна підсічка під дві ноги у темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і шиї; відхват ноги зовні: захватом руки і тулуба; руки і шиї; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки і 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»: із захватом руки та тулуба; утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки у партері: переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків та 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 та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Характеристика та аналіз тактичних систем ведення двохраундового 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); перевертот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації: правий прямий у голову лівий низу 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. Перевертоти: 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 перевертотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та 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 та гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків з хортингу.

11. Навчальні та контрольні двобої (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та подовжений час. Навчальні двобої зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові двобої.

Практичні заняття (23 год.)

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

12. Участь у показових виступах та 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 і середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Показові сцени. Сценічні двобої. Репетиційна та постановочна 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 та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у 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, вихованці 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

Продовження таблиці

	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
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, раз.	хл., дівч.	16-19	20-24	25-30	31-34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	35-39	40-44	45-50	51-55
	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	хл., дівч.	45-52	53-59	60-75	76-88
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	до 5	5-7	8-10	11-15
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із 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 та утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

- застосовувати знання і навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;
- виконувати захисні і атакуювальні ударні та блокувальні рухи по повітрю в більш швидкому темпі;
- запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, в стійці при обопільному захваті, у 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, доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата та 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 та змаганнях. Суддівська та 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 й дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидко-силових якостей (хлопці), гнучкості та швидко-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 спортзалі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Відомості про мету хортингу та козацькі традиції. Ідея створення хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Повторюються вивчені рухи у 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 й перелізанням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Ігри з елементами спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й 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 удосконалення 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 та 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 підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3 x 10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з 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. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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, задущливі прийоми руками 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 в передпліччя на місці із фронтальної стійки; удар в плече на місці із фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: удар ногою назад (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: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та 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 паховою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків та виконання технічних елементів третьої атакуючої 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 атакуючої форми хортингу. Форма «Третя атакуюча» /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 з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-хортингістів. Залежність вибору тактичної побудови двоюбою від завдань тренера та умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика двобою. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба і стегна зсередини-ззаду. Тактичні завдання: відновлення й продовження опору після отримання удару; ведення двобою й 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 линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та 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 та гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків з хортингу.

11. Навчальні та контрольні двобої (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та 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 та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік та 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 та 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 з використанням засобів та предметів захисту і 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 та 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, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Початкова інструкторська практика у хортингу. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами. Уміти 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 та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двоною. 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 та 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 навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік, підлітки 14-15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5

Продовження таблиці

Біг: 500 м (хв)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
Біг: 800 м (хв)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 23	23-29	30-35	36-40
	дівч. (від підлоги)	до 17	18-22	23-25	26-28
Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 28	28-39	40-60	61-70
	дівч.	до 18	18-25	26-35	36-50
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	8-10	11-12	13-14	15-16
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, разів	хл., дівч.	22-28	29-32	33-35	36-40
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	45-69	70-79	80-90	91-100
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	хл., дівч.	90-109	110-129	130-140	141-160
Стрибки через палку у власних руках	хл.	до 12	12-19	20-25	26-30
Технічна підготовка					
Виконання кидків із 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 за-хисна, 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 і 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 і прийоми у комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном тощо);
- виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації двобою (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи у партері).

Вихованці повинні вміти:

- грамотно виконувати основні рухи ударної техніки руками та ногами по повітрю, у мішок, по супернику;
- розрізняти стилі ведення двобою хортингу (особливості першого і 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 і 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 удосконалення (групової форми та 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 у 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 та гуртківців, які мають I-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 із стійки у партер та закінчення двобою ефективним прийомом на підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та у «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомів, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінній 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 та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	36	2	34

Продовження таблиці

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, швидкодію-сильових якостей та 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 та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила та 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 із різних висхідних положень з бігом на 10-30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри хортингу: варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи 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 та 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 3 x 10 м, с); швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см); силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, 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 гіри навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Спеціальні вправи 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. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в 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 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 просмикуваннями 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 (колінном) у тулуб. Кидкова техніка: кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; руки за зап'ястя та плече; кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча; кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; 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 і 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 грудей; 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 та ніг; прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги; прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват); прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переверотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переверотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї і перекатом.

7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» /І-з/ – «Instructors Defensive Form» /І-d/, під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (50 год.)

Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу. Передній переверот: захватом шиї (плеча) і міжпахової області; кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини. Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій: кидок захватом двох ніг з 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 у 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 з перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переверотів, рондатів,

фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гириями, гантелями, штангою).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та подовжений час. Навчальні двобої зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові двобої.

Практичні заняття (33 год.)

Вихованці гуртка хортингу у віці 16–17 років вже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди і 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 і направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ОФП, СФП та тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

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

Теоретичні заняття (2 год.)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, нокдаун, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань 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 в 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 у 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 і навчально-тренувальними групами; уміти скласти конспект

заняття; 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 та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання; уміти 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 та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у 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, вихованці 16-17 років	<i>Загальна фізична підготовка</i>					
	Біг: 100 м (с)	хл.	14,9	14,3	13,8	13,4
	Біг: 1000 м (хв)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 28	28-35	36-44	45-60
		дівч. (на долонях)	до 22	22-31	32-35	36-38
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кіл-ть разів)	хл.	до 38	38-59	60-79	80-100
		дівч.	до 28	28-35	36-45	46-70

Продовження таблиці

	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	9-11	12-15	16-19	20-22
	Піднімання ніг у висі на перекладині, 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, разів	хл., дівч.	23-29	30-33	34-36	37-41
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	70-79	80-90	91-100	101-130
	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	хл., дівч.	100-129	130-149	150-160	161-180
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	12-19	20-25	26-30	31-35
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із 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 та її місце у 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 років є подальший розвиток рухомості хребта та суглобів (округлений та 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 та змаганнях. Суддівська та 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 хортівки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету хортингу та козацькі традиції. Ідея створення хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та 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 та вміння повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, силу та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальноорозвивальних вправ, вправ з 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 лежачи 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 та 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 (79 год.)

Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3 × 10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили вперед з положення сидячи. Комплексні вправи: перекидання м'яча один одному у вільній манері і 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 і нахили тулуба, колові рухи тулубом з 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 і 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, гириями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плечо; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і 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 виховання 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 та аналіз виконання технічних прийомів в 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 в 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 і 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 в шию; удушення ногами. Техніка і тактика двобою: змішані перевороти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні. 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. Вдосконалення 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 в колінних суглобах. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'ятки суперника та скрученням свого тулуба; скрученням гомілковостопу суперника. Скручування п'яти лежачого суперника із 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, яка 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 та інструкторську атаквальну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконання форми. Швидкість та сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення інструкторської атаквальної форми хортингу. Форма «Інструкторська атаквальна» /I-a/ – «Instructors Attacking Form» /I-a/, під рахунок і самотійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, які закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, всіх змагань. Тактика і 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 та атаки, у вигляді рухових вмінь та навичок, які 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 удари та кидки. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись з найменшими витратами енергії. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, яке завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. У серійних атаках хортингіст приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, аби якої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості і сили при нанесенні ударів та 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, ігри рухливі, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, 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 та 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 та гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків з хортингу.

11. Навчальні та контрольні двобої (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та подовжений час. Навчальні двобої зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові двобої.

Практичні заняття (33 год.)

Вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в 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 та кваліфікаційних змаганнях.

Суддівська та інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді. Суддівство змагань у розділах: 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. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами. Уміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу. Уміти 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 та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Уміти 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, екіпуванням, 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 та 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, 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
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с, разів	хл., дівч.	30-33	34-36	37-41	40-44

Продовження таблиці

	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	хл., дівч.	80-90	91-100	101-150	151-200
	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	хл., дівч.	110-139	140-159	160-170	171-200
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	20-25	26-30	31-35	35-40
Технічна підготовка						
	Виконання кидків із 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 за-хисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

- виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил;
- поєднувати рухи ніг із рухами рук та тулуба при виконанні техніки;

– володіти навичками переводів суперника у 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 та блоків руками та ногами по повітрю;
- значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих та 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 або 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 та 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 (у лівобічній, правобічній, фронтальній стійках та ін.);
- виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній та 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 у партері.

Вихованці мають прагнути:

- розвивати загальні і спеціальні фізичні якості та акробатичні здібності (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій, швидко-силові якості);
- розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки хортингу (силу і виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);
- розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

- виконання основних елементів базової техніки хортингу, спарингових ударно-кидкових комбінацій;
- участь у показових групах та змаганнях (групова форма та індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

Прогнозований результат програми вищого рівня навчання

На вищому рівні навчання вихованці з різним ступенем обдарованості та індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи двобою, в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформуються професійно значущі здібності та компенсуючі 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 невдалу підготовку до змагань;
- методику роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, спритністю, швидко-силовими якостями;
- визначити вид змагальної діяльності, який 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 і кидкову техніку хортингу у навчальних та 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 або парний 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 та зауваження.

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

Перелік обладнання та 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) 8x8 метрів	1 шт.
	або гімнастичні мати	12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом хортингу із закритим підборіддям та 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 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.	Мал рукавиці з відкритими пальцями	1 пара

12. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11 – 19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України»

13. 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 про рекомендацію навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів для використання в позашкільних навчальних закладах

14. НАУКОВИЙ ВИСНОВОК лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів

15. Рецензія кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету на навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів

16. Рецензія позашкільного навчального закладу Броварський центр дитячо-юнацьких клубів Київської області на навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів



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 14.12.22 № 44-19310
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 Єрьоменко 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»*



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут проблем виховання

Україна, 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9.

тел. 455-53-38, 440-61-28, 440-60-90

ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

№ 241 від 15 липня 2012 р.

НАУКОВИЙ ВИСНОВОК

на навчальну програму гурткової роботи
«Хортинг»

для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року

Автор:

Е.А. Єрмоменко, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу

Рецензована програма гурткової роботи з українського національного виду спорту хортинг для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року відповідає принципам науковості, систематичності і послідовності у засвоєнні програмного матеріалу, складена педагогічно грамотно, мова і стиль викладення чіткий, зрозумілий, переконливий, логічний та науково обґрунтований, відповідно до вимог Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України. У зв'язку з вищенаведеним, рекомендуємо представлений рукопис програми до видання як науково-методичну літературу педагогічного напрямку.

Навчальна програма гурткової роботи "Хортинг" для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року відповідає вимогам щодо використання навчальних програм для учнів ПНЗ, пройшла офіційне педагогічне, медичне та науково-методичне програмне рецензування, отримала позитивні рецензії та науковий висновок щодо сприяння всебічному розвитку дітей, юнацтва та молоді від 5 до 21 року і може бути рекомендована для використання у систему позашкільних навчальних закладів в Україні.

Рецензент

Завідувач лабораторії фізичного розвитку

Інституту проблем виховання НАПН України

кандидат педагогічних наук, доктор філософії



ВЛАСНОРУЧНИЙ ПІДПИС
СТВЕРДЖУЮ

Зав. відділу кадрів
Інституту проблем виховання НАПН України

В.В. Івашковський

Івашковський В.В.

Івашковський В.В.

Рецензія
на навчальну програму гурткової роботи «Хортинг»
для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року

Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України Єрмоєнко Едуард Анатолійович

Аналіз навчальної програми гурткової роботи з українського національного виду спорту хортинг для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року засвідчує, що її зміст відповідає вимогам щодо навчальних програм для позакласної навчально-тренувальної роботи. У пояснювальній записці кваліфіковано викладено актуальність впровадження нового українського виду спорту - хортинг в закладах позашкільної 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 рецензованій програмі 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. У тексті також приводяться правила техніки безпеки під час занять хортингом, розкрито методи підготовки учнів до змагань. Велика увага приділяється підготовці до ведення двобою, виконанню основних технічних прийомів, переміщенню спортсменів. Тут також приведено варіанти цікавих ігор загальнооздоровчого та прикладного характеру, комплекси спеціальних вправ хортингістів, розкриваються вимоги щодо гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання морально-вольових і етичних якостей вихованців позашкільних навчальних закладів.

Для кожної навчальної групи в тематичних планах дається матеріал як теоретичної спрямованості, так і для розвитку спеціальних та основних фізичних якостей, елементи техніки і тактики хортингу, розкриваються засади підготовки учнів у навчальних та контрольних двобоях, надаються вимоги інструкторської та суддівської практики для старших вікових груп учнів. У кінці програми приводиться перелік орієнтовних навчальних нормативів, розроблених у відповідності до вікових особливостей учнів та специфіки українського національного виду спорту хортинг.

Таким чином, зміст навчальної програми гурткової роботи «Хортинг» для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року можна рекомендувати для використання у навчально-виховному процесі позашкільних навчальних закладів.

Рецензент

доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання
Хмельницького національного університету,
кандидат педагогічних наук



Підпис дійсний
Засвідчую
Начальник відділу кадрового та юридичного забезпечення
І.С.Мартинюк

А. А. Ребрина

Рецензія

на навчальну програму гурткової роботи «Хортинг» для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року

Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України Єрмоменко Едуард Анатолійович

Навчальна програма гурткової роботи "Хортинг" для учнів позашкільних навчальних закладів від 5 до 21 року пройшла апробацію на базі нашого позашкільного навчального закладу. Програма відповідає вимогам щодо використання навчальних програм для учнів позашкільних навчальних закладів та складається з теоретичних відомостей та розділів практичних занять, у яких наведені дані з загальної та спеціальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючих та прикладних ігор, елементів технічної підготовки хортингу та вимог до тактичної підготовки.

Теоретичний розділ програми передбачає засвоєння знань про особливості національного виду спорту хортинг, заснованого на бойових та культурних традиціях українського народу, його місце та роль у системі фізичного виховання особистості, морально-етичного та патріотичного виховання учнів засобами хортингу, вивчення традицій національного виду спорту хортинг як бойового мистецтва України, філософії хортингу.

Практичний розділ включає спеціально-фізичну та техніко-тактичну підготовки. Для контролю за рівнем отриманих учнями знань у програмі наведені методики з проведення під час занять навчальних та контрольних двобоїв, умови інструкторської та суддівської практики, регламент участі учнів позашкільних навчальних закладів у показових виступах та спортивних змаганнях з хортингу для отримання кваліфікації (ранк хортингу), спортивних розрядів та почесних спортивних звань - кандидат у Майстри спорту України та Майстер спорту України з хортингу, відповідно до Єдиної Спортивної Класифікації України (ЄСКУ).

В кінці програми передбачено перелік орієнтовних навчальних нормативів.

Навчальна програма сприятиме всебічному гармонійному розвитку учнів від 5 до 21 року і може бути рекомендована Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для використання у навчально-виховному процесі позашкільних навчальних закладів.

Рецензент:

Педагог-організатор клубу хортингу
Броварського центру ДЮК

Директор позашкільного навчального закладу
Броварський центр дитячо-юнацьких клубів



О.О. Басов

В.Т. Сахно

Розділ 35
НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ З ХОРТИНГУ
ДЛЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
I–IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ



**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 № 1/11-10420
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 напрямами 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 напрямами 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

35.1. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для студентів вищих навчальних закладів

“ПОГОДЖЕНО”

РОБОЧА ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

1. Мета фізкультурно-оздоровчих занять

Мета занять – залучення широкої спільноти студентів вищих навчальних закладів до занять хортингом та прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя.

2. Завдання занять

1. Задоволення потреб у руховій активності засобами хортингу.
2. Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності).
3. Виховання моральних, вольових і етичних якостей.
4. Сприяти зміцненню здоров'я.

Голова експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України
професор КРУЦЕВИЧ Т.Ю.

Підпис

« 18 »

06

2009 р.

3. Методи діагностики фізичного стану тих, хто займається в фізкультурно-оздоровчих групах хортингу

Тренувальне навантаження чи програма тренувань з хортингу має бути адекватною до фізичних властивостей тих, хто займається. У цьому випадку їх самопочуття під час занять повинне бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять можуть бути такими:

- самопочуття (відмінне, добре, задовільне);
- маса тіла;
- апетит (відмінний, добрий, задовільний);
- частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить в середньому 60–70 уд. за 1 хв) контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;
- артеріальний тиск.

Тести для оцінки фізичних можливостей

Вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи	30	20	15
Підтягування на перекладині	15	10	6
Біг, 30 м, с	4,8	5,2	5,6
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	30	20	15

Метод визначення ризику розвитку серцево-судинних захворювань (А. З. Запісочний, С. А. Душанін, 1980), враховується вік, стать, маса тіла, наявність стресу, спадкоємні фактори, шкідливі звички, артеріальний тиск крові, фізична активність. У залежності від відповіді нараховується та чи інша сума балів.

1. Вік: 20–29 років – 1 бал; 30–39 – 2; 40–49 – 3; 50–59 – 4; 60 і більш – 5 балів.
2. Стать: жіноча – 1; чоловіча – 2 бали.
3. Стрес. Чи носить ваш спосіб життя стресовий характер? Немає стресів – 0 балів; частково – 4; так – 8 балів.
4. Спадкоємні фактори. Відсутність випадків інфаркту міокарда в кровних родичів (батька, матері, братів, сестер) – 0 балів; зареєстрований випадок інфаркту міокарда в одного кровного родича у віці після 60 років – 1 бал; до 60 років – 2 бали; у двох кровних родичів – 3 бали; у трьох таких родичів – 8 балів.

5. Куріння. Не курить – 0 балів; куріння 1-10 сигарет у день – 2; 11–20 сигарет – 4; 21-40 сигарет – 8 балів.

6. Харчування. Дуже помірно, мало м'яса, жирів, хліба і солодкого – 1 бал; трохи надлишкове – 3; надмірно, без всяких обмежень – 7 балів.

7. Артеріальний тиск. Менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів; до 140/90 – 1; до 160/90 – 2; до 180/95 – 3; понад 180/95 – 8 балів.

8. Вага. Відсутність надлишкової ваги – 0 балів; надлишкова вага 1–5 кг – 2 бали; 6–10 кг – 3; 11–15 кг – 4; 16–20 кг – 5; більш 20 кг – 6 балів. Методика визначення надлишкової ваги приведена вище.

9. Фізична активність (ФА). Цей показник оцінюється в залежності від ФА професійної праці і фізкультурно-спортивної активності. Оцінка в балах сумарної ФА проводиться відповідно до класифікації.

Поглиблені методи дослідження рівня фізичного стану:

велоергометрія – у наведеній методиці використовується навантаження, що підвищується поступово по методиці ВОЗ до запланованого порогового рівня ЧСС. Перед проведенням проби у людини, яку тестують, знімають показники ЕКГ, артеріального тиску. Навантаження починається з 25 Вт (у чоловіків з 50 Вт) та на кожній ступені навантаження збільшується на 25 Вт. Тривалість кожної ступені навантаження 3–5 хв. Наприкінці навантаження знімають показники ЕКГ, артеріального тиску. Навантаження припиняють при досягненні ознак неадекватності або при досягненні субмаксимальної ЧСС, що дорівнює 75–85 % від МСК (максимальне споживання кисню). Результати велоергометричного тестування оцінюють за допомогою спеціальної шкали оцінок, що дозволяє визначити відповідність результату певному рівню ЧСС (таблиця 1).

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичного стану за результатами велоергометричного тестування

Вік, роки	Рівень фізичного стану (РФС)	PWC субмакс. (80–85 % від МСК) Вт/кг Чоловіки
20–29	Низький Нижче середнього Середній Вище середнього Високий	<2,2 2,2–2,38 2,39–2,72 2,73–2,89 >2,9
30–39	Низький Нижче середнього Середній Вище середнього Високий	<1,87 1,87–2,04 2,05–2,38 2,39–2,55 >2,55
40–49	Низький Нижче середнього Середній Вище середнього Високий	<1,61 1,62–1,78 1,79–2,12 2,12–2,29 >2,3
50–59	Низький Нижче середнього Середній Вище середнього Високий	<1,27 1,27–1,45 1,46–1,78 1,79–1,95 >1,95

Експрес-методи оцінки рівня фізичного стану:

– метод ізольованих рухових тестів – тест Царда – заснований на взаємозв'язку між результатами бігу та максимальною фізичною працездатністю:

$$K = \frac{10 + B \times S}{t}$$

K – показник бігу, ум.од.
 B – вік, роки (від 20 до 70)
 S – дистанція, що пробігається, км (от 1 до 20)

$$t \text{ (середній темп бігу)} = \frac{T \text{ (час подолання всієї дистанції)}}{S}$$

Результати тестування оцінюються за таблицею 2.

Таблиця 2

РФС	Величина К	
	жінки	чоловіки
Низький	<2.6	<3
Нижче середнього	2.6-3.4	3-3,8
Середній	3.4-4	3,8-4,6
Вище середнього, високий	>4	>4,6

Розрахунок адаптаційного потенціалу систем кровообігу до факторів зовнішнього середовища (за методикою Р. М. Баєвського):

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТ сист.} + 0,008 \times \text{АТ диаст.} + 0,009 \times \text{маса тіла} + 0,0014 \times \text{вік} - 0,009 \times \text{зріст} - 0,27$$

Таблиця 5

Оцінка адаптаційного потенціалу (АП)	Значення АП
Задовільна адаптація	<=2,1
Напруга механізмів адаптації	2,11-3,2
Незадовільна адаптація	3,21-4,3
Зрив адаптації	>4,31

4. Засоби дозування фізичних навантажень з особами різної статі та рівня фізичного стану

Параметри рухового режиму:
 Кількість занять на тиждень 2–4.
 Тривалість занять 45–90 хв.

Види фізичних вправ:

- вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки хортингу;
- вправи на розвиток фізичних якостей;
- загальнорозвивальні вправи.

Співвідношення вправ у занятті, мікро-, мезо-, макроциклі згідно програми атестації на кваліфікаційний ступінь (ранк) хортингу.

5. Види та методи лікарсько-педагогічного контролю

1. Оперативний контроль

а) за суб'єктивним відчуттям (самопочуття, бажання тренуватися, перенесення тренувальних навантажень, активність на заняттях, настрій);

б) за ЧСС;

в) за зовнішніми ознаками (колір шкіряного покриву, частота дихання тощо).

2. Поточний контроль

– контроль за функціональними змінами організму та його реакцією на стандартне навантаження (за ЧСС через кожні 7–10 діб).

3. Етапний контроль

– порівняння вихідних показників рівня фізичної, технічної, функціональної підготовленості тих, хто займається, з аналогічними показниками на кінець року.

6. Засоби відновлення

Засоби відновлення умовно розподіляють на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Педагогічні засоби включають раціональне планування занять в мікроциклах, включення в тренування профілактичних вправ, раціональне чергування різних за обсягом та інтенсивністю навантажень.

Медико-біологічні засоби – раціональне харчування, вітамінізація, бальнеологічні (мінеральні ванни, грязелікування), фізіотерапевтичні (різновиди масажу, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, солярій, лазня) та гігієнічні засоби.

Психологічні – психотерапевтичні (аутогенне тренування, навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи), психопротективні (музика), психогігієнічні (різновидний відпочинок, комфортні умови занять та побуту).

7. Документи планування та обліку

Обов'язковими документами планування, що супроводжують тренувальний процес є:

- розклад фізкультурно-оздоровчих занять;
- робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу;
- план-графік фізкультурно-оздоровчої роботи клубу хортингу на рік;
- план-графік фізкультурно-оздоровчої роботи клубу хортингу на місяць;
- плани-конспекти на кожне заняття.

Документи обліку:

- медичні картки тих, хто займається;
- журнал обліку роботи фізкультурно-оздоровчих груп клубу хортингу, організації, місцевої федерації.

8. Критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу

1. Оцінка рівня фізичного розвитку, тих хто займається.
2. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості (за контрольними вправами – у кінці року).
3. Оцінка якості виконання техніки атестаційних вимог програми хортингу.

9. Техніка безпеки на заняттях

Причинами травм і пошкоджень під час занять можуть бути: погано проведена розминка, вади у техніці виконання вправ.

З метою попередження травм і пошкоджень на тренуваннях дотримуються таких вимог:

1. На початку кожного тренувального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи;
2. Перед початком виконання вправ детально вивчається структура руху цієї вправи, амплітуда базової технічної дії програми хортингу;
3. Чітко дотримуватися методики навчання технічним діям програми хортингу.
4. У кінці тижневого мікроциклу бажано відвідати сауну чи зробити відновлювальний масаж.

10. Вимоги до тих, хто займається хортингом

1. Медичні – відсутність захворювань та протипоказань для занять в фізкультурно-оздоровчих групах хортингу.
2. Освітні – знання правил техніки безпеки під час тренувань. Володіти навичками самоконтролю під час виконання вправ. Знання правил поведінки в фізкультурно-оздоровчому клубі.
3. Санітарно-гігієнічні – відповідна спортивна форма, уніформа хортингу, виконання правил особистої гігієни до початку та після занять, фактори здорового способу життя.

11. Розрахунок годин програмного теоретичного та практичного матеріалу (у годинах)

Зміст занять	Кількість годин	Місяці											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
1. Техніка безпеки на заняттях	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Обладнання місць занять хортингом	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Гігієнічні умови занять хортингом	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Основи техніки виконання технічних дій	5	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Відновлювальні засоби	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	9	3	2	2	2								
Практика													
1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	64	10	6	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)	63	10	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
3. Вивчення бойових комбінацій та форм	49	-	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3
4. Вивчення базової техніки хортингу	95	-	7	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9
5. Виконання контрольних нормативів	10	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	2
Усього годин:	300	24	26	24	26	24	24	24	24	24	24	24	24
Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки													
1. Біг 30 м, с	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
2. Стрибок у довжину, см	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
3. Стрибок догори, см	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
4. Піднімання ніг на перекладині	3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
6. Кистьова динамометрія	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Усього годин	10						4					4	2

12. Зміст програмного теоретичного та практичного матеріалу

№	Назва та зміст теми	Кількість годин
	Теорія	9
	Значення фізичної культури й спорту в сучасному суспільстві. Короткий огляд історії виникнення й розвитку національних систем оздоровлення і одноборств (воїнських традицій, народжених в Запорозькій Січі на стародавній Хортиці). Короткі відомості про будову й функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів. Гігієнічні знання й навички, загартовування, режим і харчування при заняттях хортингом. Загальне поняття про гігієну. Лікарський контроль і самоконтроль, попередження травм.	
	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	64
	Спрямованість загальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена й підвищення спортивної працездатності. Стройові вправи. Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками. Перешиккування з однієї шеренги у дві. Рух по колу. Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід із строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування по ранках. Спортивний етикет хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена. Гімнастичні вправи без предметів. Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи на спині, на животі. Елементи пластики в хортингу. Вправи для формування правильної постави. Стоячи у шведських сходів. На похилій площині. Лежачи на підлозі на спині, на животі. Вправи на втримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету хортингу. Вправи для формування зводу ступні. Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захоплення дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5-8 см. Масаж зводу ступні. Вправи зі скакалкою. Стрибки через скакалку на одній нозі, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба й біг зі скакалкою. Естафети. Вправи з гімнастичною палицею. Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік. Палиця вертикально по осі голова-спина притиснута руками. Стрибки через палицю. Вправи із спортивною палицею (150 см). Акробатичні вправи. Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Великий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини й висоти, зі	

	страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот боком в ліву та праву сторону, колесо з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня. Вправи з обтяженнями. Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Піднімання тулуба лежачи на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності. Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг на пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. Біг у воді (по стегна, по пояс). Рухливі й спортивні ігри. Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігцем, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем. Плавання. Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію й час (уздовж берега). Веслування. Веслування на плотах, човнах, збірних байдарках. Походи на човнах на 1 і 2 дні.	
	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	63
	Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину й у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником). Вправи для розвитку витривалості. Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру. Імітаційні вправи. Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів на борцівські кидки в стійці. Дихальні вправи й вправи на розслаблення. Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, по-колочування, поглажування й розтирання). Вправи на відновлення подиху й серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній крапці. Релаксація. Вправи на розвиток гнучкості.	

	Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах з використанням ваги тіла. Ротація кінцівок з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад, у сторони, по колу). Міст з положення стоячи, прогнувшись назад. Міст з положення стоячи на руках. Елементи розтягувань й самомасажу. Вправи на розвиток швидко-силових якостей. Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи в упорі, ногами на стіну, у стійці на руках, об спинку стільця, гімнастичну стінку). Присідання на двох і на одній нозі, з партнером на плечах, зі штангою, з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі: на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем та партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші хортингу. Двобій із сильним супротивником, важким супротивником. Вправи з партнером. Ходьба й біг з партнером на плечах. Нахили з партнером висячим на шиї (тільки для старшої групи хортингу). Нахили й повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією й двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, гімнастичний ціпок, пояс), двобій «півнів», двобій «вершників». Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи й сидячи на хорті. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера.	
	Технічна підготовка в хортингу	144
	Техніка рук. Удари вперед у верхній, середній нижній рівень, убік, по колу; прямим, переверненим кулаком. Удари різними частинами рук, ліктями, двома руками. Удар бічний/знизу в підборіддя, тулуб. Блоки. Верхній блок. Середній блок зовні, середній блок зсередини. Нижній блок. Верхня, середня, бічна підставка передпліччям. Верхня подвійна підставка зап'ястями (глухий захист). Блоки руками з прихватом. Середній блок двома руками. Подвійний блок. Захист круговим рухом рук попереду, збоку. Верхній, середній долонний блок. Техніка ніг. Прямий удар ногою. Удар ногою збоку. Сторонній удар. Удар коліном уперед, нагору, збоку, подушкою ступні вперед. Підйомом ступні по колу збоку. Удари прямими ногами по колу зсередини, зовні, вбік, уперед, назад. Удар убік, вниз, у середню частину, вверх. Удар назад п'ятою вверх від себе у середню частину тулуба. Удари з розворотом на 360°. Удари в стрибку однією ногою, двома, з розворотом. Блок гомілкою від удару вперед, збоку, у передню ногу, задню ногу. Зупинка ступнею (підставка).	

	Сійки. Сійка етикету. Бойова сійка (лівобічна, правобічна). Фронтальна бойова сійка. Перехідна сійка. Положення тулуба. Пересування. Підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Пересування в партері. Переведення суперника в партер і навпаки. Бойова техніка в парах. Атакувальні комбінації з одним кроком, з декількома кроками. Напрацьовування ухилів та нирків тулубом від прямих та бічних ударів в підборіддя, відхилів тулуба від прямого удару та удару знизу. Кидки. Захвати. Техніка партеру: больові та задушливі прийоми. Контрдії. Відходи з лінії атаки. Скорочення дистанції. Відходом з лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією. Ухили та відхили тулуба. Техніка комплексного двобою хортингу (в 1-му та 2-му раундах). Обумовлений двобій (один захищається, інший атакує й навпаки). Легкий вільний двобій з технікою рук. Легкий вільний двобій з технікою ніг. Двобій на 50 %, на 80 % контакту та більше, із застосуванням захисних засобів. Контрольний двобій. Відбірні двобої. Двобій без кидків, двобій з кидками. Імітаційний двобій без партеру, двобій з партером. Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) хортингу. Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без ліку, із закритими очима, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм в незнайомих місцях. Групове виконання форм хортингу під рахунок і самостійно. Прикладні прийоми самозахисту. Звільнення від захватів: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, тулуба спереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Заклад рук за спину («нирком», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя. Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги). Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножом, стільцем. Зв'язування, удушення. Захват, контроль та конвоювання нападника.	

13. Виконання контрольних нормативів

№	Норматив	Критерії оцінки (задовільно)	К-сть годин
1.	Біг 60 м, с	8,2– 8,4	1
2.	Стрибок у довжину, см	210–220	1
3.	Стрибок догори, см	52–58	2
4.	Підтягування на перекладині, кіл-ть разів	8–10	3
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	16–16	2
6.	Кистьова динамометрія, кг	47–48	1

14. Побудова мікроциклу

Мікроцикл планується на основі річного плану, місячного плану підготовки в залежності від стану підготовки та вікових особливостей групи.

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв)
1-й понеділок	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалювання техніки на місці; удосконалювання техніки в русі; гімнастичні вправи; рухливі ігри.	20 20 25 10 15
2-й середа	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалювання обов'язкової комплексної програми (форми хортингу, базова техніка); акробатика; рухливі ігри.	20 40 15 15
3-й п'ятниця	велике	Тренування: підготовчі вправи; робота на розвиток швидкісно-силових параметрів ударної техніки (важкі мішки, лапи, груші, подушки, щити); гімнастичні вправи.	20 60 10
4-й неділя	середнє	Оздоровчий біг. ЗФП на свіжому повітрі. Дихальна гімнастика	20 40 20

15. План-конспект фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу

Тема: Напрацьовування техніки удару руками й ногами на мішку.

Завдання 1: Закріпити раніше вивчені технічні прийоми.

Завдання 2: Навчити нових технічних прийомів у русі.

Завдання 3: Сприяти розвитку рухових якостей, сили, швидкості, витривалості.

Місце проведення: Спортзал з м'яким килимовим покриттям.

Інвентар: Подушки, шиті фабричним або ручним способом з міцної тканини розміром – 40 х 30 см, висота 15–20 см, що мають певну пружність.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
І	Підготовча частина	15–20 хв	
	1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання заняття.	3 хв	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони
	2. ЗРВ на місці	4–5 хв	
	3. Вправи на розвиток гнучкості й рухливості тазостегнового суглоба: а) вправи у положенні сидячи, ноги нарізно; б) поперечний шпагат, позовжний шпагат вліво, вправо, у сторони. Учні лічать по черзі, зберігаючи темп	6–8 хв по 10 рахунків 20 рахунків по 20 разів	темп повільний, з акцентом (коротко-часним зусиллям) на останній рахунок. Поступове збільшення амплітуди
	4. Вправи на відновлення подиху.	6–8 разів	

Продовження таблиці

II	Основна частина	40–45 хв	
	1. В.П. фронтальна бойова стійка. а) відпрацювання техніки удару: – у середній рівень; – у верхній рівень; – у нижній рівень.	20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків	Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, носки вільно. темп високий темп високий темп високий
	2. Вправи на відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
	3. В.П. лівобічна, правобічна бойова стійка: відпрацювання удару подушкою ступні вперед.	40 разів	при ударі опорна нога трохи зігнута в коліні, руки в бойовому положенні біля голови
	4. Вправи на відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
	5. Вправи на розвиток гнучкості й рухливості в тазостегнових суглобах: а) сід ноги нарізно, нахили до лівої, прямо, до правої ноги; б) поперечний шпагат; в) поздовжній шпагат; г) В.П. сід ноги разом, нахил вперед.	5–6 хв на 10 рахунків 20 рахунків по 20 рахунків 10 рахунків	Учні рахунок рухам ведуть самостійно й по черзі, дотримуючи ритму. Темп повільний. ноги прямі, голова торкається колін
	6. Шиккування по парах. 1 номери тримають подушки.	1 хв	пари підбираються по вазі й зросту самостійно
	7. Демонстрація й пояснення техніки удару рукою в подушку.	2 хв	повільний показ руху з акцентом на крапці торкання
	8. В.П. бойова стійка: а) удари лівою рукою; б) удари правою рукою; в) подвійні удари, ліва починає; г) зміна стійки: подвійні удари, права починає.	10 разів 10 разів 20 разів 20 разів	темп повільний темп повільний темп високий темп високий
	9. Зміна завдань. Другі номери тримають подушки.	повтор	темп високий
	10. В.П. бойова стійка ступні на ширині плечей. Вправи для відновлення подиху.	10 разів	темп повільний
	11. В.П. бойова стійка: а) три удари на 1 рахунок, ліва починає; б) три удари на 1 рахунок, права починає; в) зміна завдань, повторення для 2-х номерів.	20 разів 20 разів 40 разів	ліва, права, ліва права, ліва, права сила удару зростає від першого до третього
	12. Вправи на відновлення подиху	6–8 разів	темп повільний
	13. Пояснення техніки удару ногою вперед та збоку.	2 хв	
	14. Відпрацювання прямого і бічного удару ногою в подушку:		подушкою ступні, підйомом ступні

Продовження таблиці

	а) лівою; б) правою; в) лівою, правою на 1 рахунок.	20 разів 20 разів 40 разів	темп середній темп середній темп високий
	15. Вправи на відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
	16. Відпрацьовування техніки удару в подушку в русі: а) руками; б) ногами.	5–6 хв 5–6 хв	Рух у бойовій стійці
	17. Вправи на відновлення подиху.	6–8 разів	темп повільний
III	Заклучна частина	20–25 хв	
	1. Шикування на вихідну для проведення естафети.	2 хв	«Група, направо! До позаду стоячого зімкнися!»
	2. Пояснення правил безпеки під час гри.	1–2 хв	
	3. Проведення гри.	6–8 разів	Поступове ускладнення завдання
	4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги	2–3 хв	темп повільний
	5. Шикування. Визначення команди-переможця.	2 хв	
	6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	3 хв	Відпрацьовування вивченого на уроці самостійно

Підготував тренер _____

35.2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації «Фізична культура і здоров'я» (спеціалізація: ХОРТИНГ) напрям підготовки 0102 «Фізичне виховання і спорт» спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Хортинг – комплексний вид спорту та бойового мистецтва, народжений в Україні, заснований на бойових і культурних традиціях українського народу, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Розробка даної програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів та фахової профорієнтації і навчання студентів вищих навчальних закладів.

При розробці даної програми врахований досвід роботи кращих тренерів-викладачів з хортингу в Україні. Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Законів України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, інших нормативно-правових актів, прийнятих відповідно до законодавства і розрахована на підготовку керівників фізичного виховання та спорту.

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчального процесу і системи підготовки молодших спеціалістів у галузі фізичного виховання. При її розробці був урахований передовий досвід спеціалізованих навчальних закладів, результати наукових досліджень з питань підготовки спортсменів та педагогів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма «Фізична культура і здоров'я» для студентів вищих навчальних закладів складена з урахуванням завдань, виходячи з положення «Про освіту».

Програма передбачає оволодіння студентами технікою виконання стройових, загальнорозвивальних, і спеціальних вправ хортингіста, базовою технікою ударів руками, ногами, боротьби в партері, розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності; методикою проведення стройових та загальнорозвивальних вправ.

Навчальний процес формується за допомогою теоретичних, методичних, практичних занять і навчальної практики, а також для самостійного вивчення окремих тем.

На теоретичних заняттях студентам викладається основний зміст програми з історії хортингу, ідеології, завдань та засобів загально-фізичної та спеціальної підготовки, термінології хортингу. Лекційний курс розкриває питання сутності різноманітних видів фізичних занять і засобів хортингу, їх виникнення та розвитку, відмінностей і переваг, що дозволяє використовувати елементи хортингу у підготовці спортсменів як основні, так і допоміжні засоби тренувального процесу.

Методичні заняття сприяють поглибленню знань, одержаних на теоретичних заняттях.

Практичні заняття проводяться з використанням різноманітних засобів навчання, спрямованих на вивчення і удосконалення техніки хортингу, з метою розвитку фізичних якостей, технічних і тактичних навичок необхідних для виконання III спортивного розряду. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу та ознайомлюють студентів з загальними навичками виду спорту хортинг.

Навчальна практика проводиться протягом всього періоду навчання. Студенти формують навички проведення стройових, загальнорозвивальних вправ, прийомів страхування, акробатики та окремих технічних елементів хортингу.

Студенти вивчають програмний матеріал за підручниками, методичними посібниками, додатковими літературними джерелами, виконують домашні завдання, беруть участь в організації і суддівстві змагань.

Облік успішності знань студентів проводиться у формі диференційованих поточних оцінок із питань теорії і методики хортингу, виконання залікових вправ фізичної підготовки, проведення навчальної практики, виконання спортивних розрядів та, відповідно, кваліфікаційного ступеня 7–8 ранку хортингу.

АНОТАЦІЯ

Програми курсу «Фізична культура і здоров'я» (спеціалізація – хортинг)

Програма курсу «Загальна фізична підготовка» складена відповідно до завдань і положень законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку культури і спорту з урахуванням специфіки навчального закладу, спеціалізації хортинг; спрямована на вирішення завдань підготовки молодшого спеціаліста фізичного виховання згідно з ОПП і ОКХ.

Мета викладання дисципліни:

Оволодіння основами техніки і тактики хортингу: загальнорозвивальними та спеціальними вправами хортингіста, технікою нанесення ударів руками, ногами, боротьби в партері; розвитку фізичних якостей, які необхідні для виконання III спортивного розряду та 7–8 ранку хортингу.

Завдання вивчення дисципліни:

1. Вивчення теоретичних, методичних, практичних питань, які пов'язані з основними завданнями хортингу.

2. Оволодіння технікою і тактикою хортингу, необхідною для виконання III спортивного розряду та 7–8 ранку хортингу.

Міжпредметні зв'язки

Предмет «Фізична культура і здоров'я», спирається на знання з предметів практичного циклу (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри), медико-біологічного циклу (анатомія, фізіологія, лікувальна фізична культура), спеціально-теоретичного циклу (основи теорії і методики фізичної культури і спорту, біомеханіка, організація фізичної культури і спорту).

Вимоги до знань і умінь студентів:

Знати:

1. Основні завдання хортингу, методичні особливості та засоби хортингу.
2. Мету, ідеологію та принципи хортингу.
3. Сутність і значення термінології хортингу.
4. Запобіжні заходи проти травм.
5. Методику укладання та навчання загальнорозвивальних вправ.

Вміти:

1. Володіти термінологією хортингу.
2. Виконувати базові удари руками, ногами та дії в партері.
3. Використовувати страховики, самостраховики під час виконання кидкових технічних елементів.
4. Використовувати базові тактичні знання у двобой.
5. Виконувати обов'язки бокового судді на змаганнях з хортингу.
6. Виконувати вправи для розвитку фізичних якостей.
7. Проводити стройові вправи, загальнорозвивальні вправи для різних м'язових груп та спеціальні вправи хортингіста.
8. Проводити загальну і спеціальну розминку.
9. Проводити ігри, естафети з елементами хортингу.
10. Наблизитися до виконання вимог III спортивного розряду.
11. Виконувати вимоги 7–8 ранку хортингу.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

з дисципліни «Фізична культура і здоров'я» (спеціалізація: ХОРТИНГ)

відповідно до навчального плану та ОПП

Підготовка за спеціальністю 5.01020101 «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини»

Назва розділів і тем	Кількість годин тем і розділів	І курс				
		Лекції	Практичні	Методичні	Навчальна практика	СРС
Модуль І	52	4	36	6	4	0
Вступ. Історія розвитку хортингу. Задачі та засоби	4	2				0
Термінологія хортингу	6	2	2	2		
Організація місць занять, інвентар, обладнання спортивного залу. Техніка безпеки в залі	2		2			
Загальнорозвивальні вправи	8		6		2	
Комплекси спеціальних вправ хортингіста, ЛФК та масаж	6		4	2		
Ритуал початку та кінця заняття	2		2			
Стройові вправи	2		2			

Продовження таблиці

Вправи атлетичної гімнастики. Розвиток сили	6		6			
Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спритності	10		6	2	2	
Вправи легкої атлетики. Швидкість витривалість	6		6			
Модуль II	52	2	36	6	6	0
Ігри, естафети	10		8		2	
Проведення стройових вправ	4		2		2	
Складання і проведення комплексів ЗРВ.	8		4	2	2	
Виконання ударів з поєднанням з диханням	6		6			
Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення	14	2	8	2		0
Удосконалення техніки ударів руками	10		8	2		
Модуль III	52	0	44	6	0	0
Удосконалення техніки ударів ногами	8		6	2		
Вправи на розвиток швидкості	10		10			
Вправи на розвиток гнучкості	10		10			
Навчання захистів, больових та задушливих прийомів	14		10	2		0
Основні принципи виконання кидків у хортингу як в стійці, так і у партері	10		8	2		
Всього	156	6	116	18	10	0

Укладач: викладач хортингу _____
 Розглянуто і ухвалено на засіданні предметної комісії
 вищого навчального закладу _____
 Протокол № _____ від « _____ » _____ 201_ р.
 Голова предметної комісії _____
 М.П. _____

Розподіл навчальних годин по семестрах

№ п/п	Найменування розділів	І курс	
		І с.	ІІ с.
I.	Теоретичні заняття (6 годин)	6	-
1.	Вступ. Історія виникнення і розвитку хортингу. Завдання та засоби	2	-
2.	Термінологія хортингу	2	-
3.	Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення	2	-
II.	Методичні заняття (18 годин)	10	8
1.	Термінологія хортингу	2	-
2.	Складання комплексів спеціальних вправ хортингіста	2	-
3.	Акробатичні вправи	-	2
4.	Складання і проведення комплексів ЗРВ і комплексів спеціальних вправ хортингіста	2	-
5.	Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення	2	-
6.	Удосконалення техніки ударів руками	-	2
7.	Удосконалення техніки ударів ногами	2	-
8.	Навчання захистів, больових та задушливих прийомів	-	2
9.	Основні принципи виконання кидків у хортингу в стійці та партері	-	2
III.	Практичні заняття (116 годин)	46	70
1.	Термінологія хортингу	2	-
2.	Організація місць для занять, інвентар, обладнання спортивного залу. Техніка безпеки в спортивному залі	2	-
3.	Загальнорозвивальні вправи	4	2
4.	Комплекси спеціальних вправ хортингіста, ЛФК та масаж	2	2
5.	Ритуал початку та кінця заняття	2	-
6.	Стройові вправи	2	-
7.	Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спритності	2	4
8.	Вправи атлетичної гімнастики. Розвиток сили	2	4
9.	Вправи легкої атлетики. Вправи на розвиток швидкості та витривалості	-	6
10.	Ігри, естафети	2	6
11.	Проведення стройових вправ	-	2
12.	Складання і проведення комплексів ЗРВ	2	2
13.	Виконання ударів у поєднанні з диханням	2	4
14.	Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення	4	4
15.	Удосконалення техніки ударів руками	2	6
16.	Удосконалення техніки ударів ногами	2	4
17.	Вправи на швидкість	4	6
18.	Вправи на гнучкість	4	6

Продовження таблиці

19.	Навчання захистів, больових та задушливих прийомів	4	6
20.	Основні принципи виконання кидків у хортингу в стійці та партері	2	6
IV.	Навчальна практика (10 годин)	4	6
1.	Загальнорозвивальні вправи	2	-
2.	Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спритності	-	2
3.	Ігри, естафети	-	2
4.	Стройові вправи	2	-
5.	Складання і проведення комплексів ЗРВ	-	2

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Модуль I

I. Теоретичні заняття

1.1. Вступ. Історія виникнення і розвитку хортингу. Завдання та засоби.

Предмет і завдання дисципліни «Фізична культура і здоров'я» в вищому навчальному закладі. Історичний огляд розвитку хортингу. Місце хортингу в сучасному світі єдиноборств та системі фізичного виховання. Завдання та засоби хортингу. Методичні особливості хортингу.

1.2. Термінологія хортингу.

Характеристика, значення термінології хортингу. Вимоги до термінології. Способи утворення термінів. Групи термінів. Правила скорочення. Форми запису загальнорозвивальних вправ.

II. Методичні заняття

2.1. Термінологія хортингу.

Поглиблене вивчення термінології хортингу. Відмінність різних методів утворення термінів. Позитивні і негативні риси методів утворення термінів. Розбір термінології загальнорозвивальних вправ.

2.2. Складання комплексів спеціальних вправ хортингіста, ЛФК та масаж.

Зміст та значення спеціальних вправ хортингіста, їх місце у підготовці спортсмена до змагань. Складання комплексів ЛФК. Види масажу. Масаж як відновлювальний засіб.

2.3. Акробатичні вправи.

Різновиди акробатичних вправ. Їх завдання та місце у підготовці хортингіста, загальнорозвивальне значення. Розгляд акробатичних вправ як засобу розвитку спеціальних якостей хортингіста.

III. Практичні заняття

3.1. Термінологія хортингу.

Навчитись демонструвати удари відповідно до їх назви та класифікувати за видами, тактичним призначенням та способом нанесення.

3.2. Організація місць занять, інвентар, обладнання спортивного залу. Техніка безпеки в спортивному залі.

Навчитись правильно організовувати місце тренувань з хортингу. Роз'яснити значення техніки безпеки та наслідків, до яких призводить порушення техніки безпеки.

3.3. Загальнорозвивальні вправи.

Навчитись виконувати та в комплексі проводити загальнорозвивальні вправи, навчитись їх класифікувати. Ознайомитись з засобами навчання ЗРВ на практиці. Методика складання та проведення комплексів ЗРВ. Дозування ЗРВ. Методика виправлення помилок. Способи проведення ЗРВ: звичайний, прохідний та потоковий.

3.4. Комплекси спеціальних вправ хортингіста.

Зміст та значення спеціальних вправ хортингіста, їх місце у підготовці спортсмена до змагань. Відновлювальні принципи ЛФК та масажу, їх різновиди та застосування.

- 3.5. Ритуал початку та кінця заняття.
Вивчення ритуалу початку і завершення заняття, ритуал початку і завершення двобою, вітання зі спортсменами, тренерами, суддями.
- 3.6. Стройові вправи.
Вивчення основних груп стройових вправ: шикування, перешикування, повороти на місці, стройові прийоми в русі.
- 3.7. Вправи атлетичної гімнастики. Розвиток сили.
Навчитись правильно виконувати та підбирати вправи для розвитку силових якостей. Навчитись підбирати вправи для окремих груп м'язів.
- 3.8. Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спритності.
Вивчення різновидів акробатичних вправ. Їх завдання, місце у підготовці хортингіста та загальнорозвивальне значення. Розгляд акробатичних вправ як способу розвитку спеціальних якостей хортингіста.
- 3.9. Вправи легкої атлетики. Вправи на розвиток швидкості та витривалості.
Виконувати бігові вправи: крос 2000–3000 м, прискорення 30–60 м, стрибок з місця в довжину, стрибок з місця вгору, штовхання ядра.

IV. Навчальна практика

- 4.1. Загальнорозвивальні вправи.
Демонстрація практичних вмінь оволодіння методикою навчання і проведення окремих ЗРВ, комплексів ЗРВ різноманітними способами, методикою виправлення помилок.
- 4.2. Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спритності.
Самостійне проведення різновидів акробатичних вправ. Розвиток спеціальних якостей хортингіста за допомогою акробатичних вправ.

Модуль II

I. Теоретичні заняття

- 1.1. Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення.
Характеристика ударів руками і ногами за їх видами, способами нанесення, тактичним призначенням.

II. Методичні заняття

- 2.1. Складання і проведення комплексів вправ.
Класифікація ЗРВ, методичний розбір. Засоби навчання ЗРВ. Методика складання та проведення комплексів ЗРВ. Дозування ЗРВ. Методика виправлення помилок. Способи проведення ЗРВ: звичайний, прохідний та потоковий.
- 2.2. Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення.
Поглиблене вивчення ударів руками і ногами у хортингу. Детальний розбір техніки нанесення ударів. Переваги окремих ударів в залежності від тактичної ситуації.
- 2.3. Удосконалення техніки ударів руками.
Детальний розбір техніки ударів руками. Активний захист за допомогою ударів руками. Отримання переваги у двобою за допомогою ударів руками. Методика навчання техніці ударів руками.

III. Практичні заняття

- 3.1. Ігри, естафети.
Ігри та естафети з елементами хортингу. Імітаційні ігри. Навчитись підбирати ігри та естафети для розвитку окремих фізичних якостей, або з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовки: регбі, футбол, «борцівська акробатика», «боротьба на руках» та їх різновиди.
- 3.2. Проведення стройових вправ.
Самостійне проведення основних груп стройових вправ: шикування, перешикування, повороти на місці, стройові прийоми в русі.
- 3.3. Складання і проведення комплексів ЗРВ.
Навчитись виконувати та проводити загальнорозвивальні вправи, навчитись їх класифікувати. Ознайомитись з засобами навчання ЗРВ на практиці. Методика складання

та проведення комплексів ЗРВ. Дозування ЗРВ. Методика виправлення помилок. Способи проведення ЗРВ: звичайний, прохідний та потоковий.

3.4. Виконання ударів у поєднанні з диханням.

Навчитись правильному диханню при нанесенні ударів руками, ногами, кидках, больових та задушливих прийомах.

3.5. Поняття про техніку ударів руками і ногами у хортингу та їх значення.

Поглиблене вивчення ударів руками і ногами у хортингу. Детальний розбір техніки нанесення ударів. Переваги окремих ударів в залежності від тактичної ситуації.

3.6. Удосконалення техніки ударів руками.

Детальний розбір техніки ударів руками. Активний захист за допомогою ударів руками. Отримання переваги у двобою за допомогою ударів руками. Методика навчання техніці ударів руками.

IV. Навчальна практика

4.1. Ігри, естафети.

Самостійне проведення ігор та естафет з елементами хортингу. Імітаційні ігри: регбі, футбол, «борцівська акробатика», «боротьба на руках» та їх різновиди.

4.2. Стройові вправи.

Самостійне проведення стройових вправ: шиккування, перешикування, повороти на місці, стройові прийоми в русі.

4.3. Складання і проведення комплексів ЗРВ.

Самостійне проведення загальнорозвивальних вправ, їх класифікація. Засоби навчання ЗРВ на практиці. Методика складання та проведення комплексів ЗРВ. Дозування ЗРВ. Методика виправлення помилок. Способи проведення ЗРВ: звичайний, прохідний та потоковий.

Модуль III

I. Теоретичні заняття

1.1. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, блоки, 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 за допомогою рук та ніг.

1.2. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних двобоїв.

1.3. 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 та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в хортингу.

1.4. Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати, кидки та інші прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди суддів. Суддівство змагань у розділах: форма, показовий виступ. Оформлення протоколів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

II. Методичні заняття

2.1. Удосконалення техніки ударів ногами.

Детальний розбір техніки ударів ногами. Активний захист за допомогою ударів ногами. Отримання переваги у двобої за допомогою ударів ногами. Ударна техніка ніг як спосіб утримання дальньої дистанції. Методика навчання техніці ударів ногами.

2.2. Навчання захистів, больових та удушливих прийомів.

Поглиблене вивчення різновидів больових та задушливих прийомів. Способи переведення двобою у партер з подальшим виконанням больового або задушливого прийому. Методика навчання больовим та задушливим прийомам.

2.3. Основні принципи виконання кидків у хортингу.

Поглиблене вивчення різновидів кидків і звалювань у хортингу. Кидки як спосіб переведення двобою в партер. Способи виконання кидків у хортингу Методика навчання кидків у хортингу.

III. Практичні заняття

3.1. Удосконалення техніки ударів ногами.

Детальний розбір техніки ударів ногами. Активний захист за допомогою ударів ногами. Отримання переваги у двобої за допомогою ударів ногами. Ударна техніка ніг як спосіб утримання дальньої дистанції. Методика навчання техніці ударів ногами.

3.2. Вправи на розвиток швидкості.

Навчитись виконувати та підбирати вправи для розвитку загальної та спеціальної швидкості.

3.3. Вправи на розвиток гнучкості.

Навчитись виконувати та підбирати вправи для розвитку загальної гнучкості, та гнучкості окремих суглобів.

3.4. Навчання захистів, больових та удушливих прийомів.

Вивчення різновидів больових та задушливих прийомів. Способи переведення двобою у партер з подальшим виконанням больового або задушливого прийому. Методика навчання больовим та задушливим приемам.

3.5. Основні принципи виконання кидків у хортингу.

Вивчити різновиди кидків і звалювань у хортингу. Кидки як спосіб переведення двобою в партер. Способи виконання кидків у хортингу Методика навчання кидків у хортингу.

IV. Навчальна практика

4.1. Підготовка тренера до проведення настанови на двобій у хортингу. Значення майбутнього двобою. Попереднє вивчення індивідуальних техніко-тактичних прийомів суперника. Характеристика суперника. Особливості тактичної побудови двобою, сильні та слабкі сторони захисту суперника. Тактичний план на повне змагання. Завдання на окремий двобій. Можливі зміни тактичного плану у ході двобою.

4.2. Використання тренером міжраундової перерви для внесення поправок в технічні і тактичні дії спортсмена, виходячи з конкретних обставин першого раунду двобою.

Роль капітана команди у здійсненні тактичного плану у командних змаганнях.

4.3. Розбір і аналіз проведеного двобою. Позитивні та негативні моменти у ході двобою. Висновки щодо проведеного двобою. Загальна оцінка виступу на змаганні. Причини успіху або невиконання завдань.

4.4. Проведення наглядів за учнями. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять хортингом. Самоконтроль, його значення і зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрої. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних хортингістів.

Оцінка успішності:

1. Знання теорії в обсязі пройденого матеріалу.
2. Виконання вимог 7–8 ранку хортингу.
3. Виконання вимог III спортивного розряду.
4. Виконання вимог навчальної практики.
5. Виконання домашніх і аудиторних завдань.

35.3. Навчальна програма «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення» Програма вищих навчальних закладів, напрям підготовки 0102 «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», спеціальність: 5 01020101 «Фізичне виховання»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма – Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення (спеціалізація «хортинг») передбачає вивчення теорії і методики викладання, оволодіння технікою хортингу, придбання професійних навичок і умінь, необхідних для педагогічної і організаційної роботи.

Навчальна програма включає в себе базові теми, які найбільше впливають на підготовку фахівців, які допомагають в підготовці спортсменів високої кваліфікації. Програма складена для студентів денної форми навчання на базі 9 і 11 класів.

Програма передбачає впровадження в навчальний процес модульно-рейтингової системи навчання.

Навчальний процес передбачає проведення теоретичних, методичних, практичних занять, навчальну практику, а також питання для самостійної роботи студентів. Навчальний процес забезпечений наочними і спеціальними приладами, а також проведенням індивідуальних занять.

На теоретичних заняттях студенти одержують необхідні знання з історії виникнення та розвитку хортингу, знайомляться з біографією засновника виду спорту, з керівництвом щодо проведення тренувань, з етикетом і філософією хортингу, а також з методами організації та проведення змагань, правилами і суддівством. На теоретичних заняттях використовуються відеокасети, диски з різними фільмами-посібниками про хортинг, змагання, які допоможуть ознайомитися з технікою і тактикою ведення двобою сильніших хортингістів світу. Теоретичні заняття проводяться у формі лекцій і бесід. Теоретичний курс розширюється і закріплюється в процесі методичних, практичних занять, навчальної практики, при виконанні самостійної та індивідуальної роботи.

Методичні заняття передбачають більш деталізоване вивчення студентами техніки та методики проведення прийомів хортингу, придбання ними умінь та навичок у плануванні, організації і проведенні занять з хортингу, в підготовці місць для занять, організації та проведенні змагань, самостійної роботи з навчальною та методичною літературою.

Практичні заняття проводяться у формі навчальних і навчально-тренувальних занять з застосуванням базової техніки, спарингової техніки, форм. На практичних заняттях засвоюються загальнорозвивальні й спеціальні вправи, техніка і тактика двобою. Крім цього студенти оволодівають організаційними, педагогічними і суддівськими навичками.

Навчальна практика включає в себе організацію і проведення окремих частин занять, заняття в цілому, навчання окремим елементам і з'єднуванню їх в різні комбінації (злите виконання блоків, ударів руками і ногами, захватів, кидків, утримань, больових прийомів та різних варіантів їх виконання), також організацію та проведення змагань, суддівство.

Поточний контроль здійснюватиметься під час проведення практичних, методичних занять та навчальної практики і матиме на меті перевірку рівня підготовленості студентів з певних розділів (тем). Також для контролю і нагляду за динамікою фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості студентів програмою передбачено виконання ними контрольних вправ, нормативів. Особиста спортивна майстерність студентів, їхні знання, вміння та навички, одержані на курсі «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення з хортингу» розширюються та поглиблюються на заняттях ПСМ (підвищення спортивної майстерності) також на загальних зборах і змаганнях.

Підсумковий контроль здійснюватиметься з метою оцінювання результатів навчання студентів на певному освітньо-кваліфікаційному рівні або на окремих його етапах. Підсумковий контроль включає семестровий контроль. В підсумковий контроль включається модульно-рейтингова форма контролю.

Облік успішності студентів ведеться у вигляді заліків (включаючи теоретичні і практичні) та іспитів.

По закінченні другого курсу студенти (спеціалізація – «хортинг») складають іспит з предмету «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення».

Анотація програми дисципліни «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення» (хортинг)

Мета викладання дисципліни

1. Оволодіння технікою хортингу.
2. Придбання професійних навичок і умінь, необхідних для педагогічної роботи.
3. Вивчення теорії і методики викладання.
4. Оволодіння основами техніки і тактики хортингу, вміннями називати, показувати і пояснювати вивчені технічні і тактичні дії.

Завдання (вивчення дисципліни)

Навчальний процес формується теоретичними, методичними, практичними заняттями, навчальною практикою, а також самостійним вивченням деяких тем.

На теоретичних заняттях студенти одержують необхідні знання з історії хортингу, знайомляться з біографією засновника виду спорту керівництвом щодо проведення тренувань, етикетом і філософією хортингу, а також з організацією та проведенням змагань, правилами і суддівством.

Методичні заняття передбачають більш детальне вивчення студентами техніки та методики проведення прийомів хортингу, придбання ними умінь та навичок у плануванні проведенні занять з хортингу, організації та проведенні змагань, самостійної роботи з навчальною та методичною літературою.

Практичні заняття проводяться у формі навчальних та навчально-тренувальних занять із застосуванням базової техніки, спарингової техніки, форм.

Навчальна практика включає в себе організацію і проведення окремих частин уроку, уроку в цілому, навчання окремим елементам, а також організацію та проведення змагань, суддівство.

Перелік дисциплін, засвоєння яких необхідне для вивчення предмета

Хортинг належить до змішаних бойових мистецтв, тому має зв'язок з етикою та філософією як із дисциплінами, що формують мораль та світогляд.

Як навчальна дисципліна має зв'язок з усіма базовими дисциплінами («Основи теорії і методики фізичного виховання», «Основи фізичної культури та спортивної підготовки», «Педагогіка»), а також з дисциплінами медико-біологічного циклу (анатомія, фізіологія), спеціально-теоретичного циклу (легка атлетика, гімнастика, атлетизм) та з багатьма іншими дисциплінами, наприклад: з фізикою, біомеханікою, спортивною метрологією.

Критерії рейтингової оцінки знань та умінь студентів

Вивчення дисципліни складається з лекційних, практичних, методичних занять та самостійної роботи студента. Лекційне заняття оцінюється в 1–4 бали, практичне – 1–3 бали, методичне – 1–3 бали, СРС – 1–4 бали.

Критерії оцінок

„Відмінно”: виставляється в тому разі, коли студент дає вичерпну відповідь, відмінно демонструє вивчені технічні і тактичні дії, застосовує їх в практичній діяльності. Вміє пов'язувати теоретичні знання з практикою. Творчо підходить до виконання завдань, виконує усі вимоги навчальної та робочої програм, набрав у сумі: II курс – 311–280 балів; III курс – 211–190 балів.

„Добре”: виставляється в тому разі, коли студент показує добрі теоретичні знання та практичні навички, виконує усі вимоги навчальної та робочої програм, вміє пов'язувати теоретичні знання з практикою, але допускає деякі неточності при виконанні завдань, набрав у сумі: II курс – 279–233 балів; III курс – 189–158 балів.

„Задовільно”: виставляється в тому разі, коли студент володіє теоретичним матеріалом, виконує усі вимоги навчальної та робочої програм, але допускає багато неточностей, не вміє пов'язувати свої теоретичні знання з практикою, набрав у сумі: II курс – 232–187 балів; III курс – 157–127 балів.

„Незадовільно”: виставляється в тому разі, коли студент не володіє теоретичним матеріалом, не може реалізувати свої знання на практиці, не виконує усі вимоги навчальної та робочої програми, набрав у сумі: II курс – до 187 балів; III курс – до 127 балів.

Вимоги до знань і умінь студентів

Після засвоєння програмного матеріалу студент повинен:

Знати:

- 1) Методики викладання хортингу в обсязі пройденого матеріалу.
- 2) Основи технічних і тактичних дій.
- 3) Витоки й історичні етапи розвитку хортингу.
- 4) Методики корекції власного здоров'я, розвитку і вдосконалення фізичних здібностей для покращення психічного стану.

- 5) Класифікаційні вимоги в підвищенні спортивної майстерності.

Вміти:

- 1) Називати, пояснювати і демонструвати вивчені технічні і тактичні дії, застосовувати їх в практичній діяльності.

- 2) Складати конспекти уроку, проводити підготовчі частини, окремі спеціально-підвідні вправи, самостійно проводити урок та навчально-тренувальне заняття.

3) Володіти навичками організації і проведення змагань з хортингу, складання суддівської документації.

4) Самостійно оцінювати можливості і перспективи суспільного розвитку, приймати обґрунтовані рішення в своїй професійній діяльності.

5) В умовах практичної діяльності:

подавати стройові команди і виконувати стройові прийоми;

– демонструвати і пояснювати техніку виду спорту;

– розробляти і складати документи планування навчальної, фізкультурно-оздоровчої, навчально-тренувальної роботи в загальноосвітній школі, гуртку та секції, ДЮСШ;

– організувати і провести змагання з виду спорту;

– забезпечити техніку безпеки під час проведення занять та змагань;

– оформлювати суддівську документацію під час проведення змагань;

– виконувати залікові та контрольні нормативи відповідно до програми.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИМИ НАВИЧКАМИ

Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення

II курс

1. Оволодіння навичками навчання і проведення стройових вправ.

2. Придбання основ техніки і тактики хортингу, умінь називати, показувати і пояснювати вивчені технічні і тактичні дії.

3. Придбання навичок у складанні конспекту уроку, робочого плану, положення про змагання.

4. Придбання вмінь у розробці та проведенні підготовчої частини уроку і окремих спеціально-підвідних вправ, які використовуються при навчанні техніки хортингу.

5. Оволодіння навичками ведення суддівської документації, практики секретаря змагань, бокового судді на хорті.

6. Оволодіння навичками з підготовки місць для проведення занять і змагань з хортингу.

III курс

1. Вмінь називати, показувати і пояснювати вивчені прийоми, технічні і тактичні дії, застосовувати їх у вільному двобої.

2. Придбання вмінь у складанні навчальної документації з хортингу: конспекту уроку, річного навчального плану, графіка занять у групах початкової підготовки.

3. Оволодіння навичками самостійного проведення уроку в загальноосвітній школі і навчально-тренувальних занять у секції з хортингу та ДЮСШ.

4. Оволодіння навичками організації і проведення змагань з хортингу, складання суддівської документації, виконання вимог, необхідних для присвоєння звання судді з хортингу III категорії.

Розподіл навчальних годин за курсами та семестрами „ХОРТИНГ”

Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення

№ п/п	Форма занять	II курс		III курс		Всього
		III	IV	V	VI	
1.	Теоретичні, лекції	10	6	12	2	30
2.	Практичні	50	62	26	20	158
3.	Методичні	4	8	8		20
4.	Навчальна практика	4	8	18		30
5.	Контрольна робота	-	2	-	2	4
	Разом	68	86	64	24	242
6.	Самостійна робота	18	22	20	24	84
	Всього	86	108	84	48	326

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
3 ДИСЦИПЛІНИ: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО
ВДОСКОНАЛЕННЯ „ХОРТИНГ”

Назва модулів, тем.	Кількість навчальних годин						
	Рейтинг (балів)	Всього годин	Лекційних занять	Практичних занять	Методичних занять	Навчальна практика	Самостійна робота студента
II курс.							
I. Хортинг як навчальна дисципліна	32-1	14	6				8
1. Вступ: Хортинг як навчальна дисципліна		4	2				2
2. Історія виникнення і розвитку хортингу в Україні та в світі		6	2				4
3. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань		4	2				2
II. Загальні поняття про фізичну підготовку і методика розвитку фізичних якостей	66-1	40	2	24	2	2	10
1. Загальна і спеціальна підготовка в хортингу		10		8			2
2. Методика розвитку загальної і спеціальної витривалості		6		4			2
3. Методика розвитку швидкісно-силових якостей		6		4			2
4. Методика розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей		6		4			2
5. Організація і методика проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки		12	2	4	2	2	2
III. Техніка та методика навчання технічних дій	154-1	100	4	64	10	10	14
1. Методи і засоби навчання стійок		4		4			2
2. Техніка виконання ударів руками та ногами, блоків, захватів, кидків, больових та задушливих прийомів		32	2	24	2	2	2
3. Методика навчання блоків та ударів руками		10		6	2	2	
4. Методика навчання блоків та ударів ногами		10		6	2	2	
5. Методика навчання захватів, кидків, больових та задушливих прийомів у стійці та партері		20	2	10	2	2	4
6. Техніка виконання форм хортингу та вимоги до показових виступів		12		10			2

Продовження таблиці

7. Методика навчання формам. (Розділ: учнівські, інструкторські)		12		4	2	2	4
IV. Тактика хортингу	60 - 1	36	4	24			8
1. Тактична підготовка хортингіста		14	2	8			4
2. Тактика нападу та захисту		22	2	16			4
Контрольна робота	4-1	2					
Всього:	344-6	194	16	112	12	12	40
III курс							
I. Правила змагань	28 - 1	14	2				12
1. Правила змагань в розд. «двобій»		8	2				6
2. Правила змагань в розд. «форма»		4					4
3. Правила змагань в розд. «показовий виступ»		2					2
II. Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу	50 - 1	30	2	14	2	4	8
1. Методи, засоби і форми організації навчального процесу		18	2	8	2	2	4
2. Педагогічний контроль при проведенні занять.		12		6		2	4
III. Організація та проведення змагань	60 - 1	32	8			8	16
1. Організація та проведення змагань з хортингу		14	4			4	6
2. Правила та суддівство змагань		10	2			2	6
3. Складання та звітність суддівської документації		8	2			2	4
IV. Техніка та методика навчання технічних дій	41 - 1	26		14	4	4	4
1. Техніка, методи і засоби навчання інструкторських форм		14		8	2	2	2
2. Техніка, методи і засоби навчання спарингових комбінацій		12		6	2	2	2
V. Тактика хортингу	47 - 1	28	2	18	2	2	4
1. Тактична підготовка хортингіста		14	2	8		2	2
3. Тактика ведення двобою		14		10	2		2
Контрольна робота	4-1	2					
Всього:	202-5	132	14	46	8	18	44
Разом:	546-10	326	30	158	20	30	84

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

II курс

Модуль I. Хортинг як навчальна дисципліна.

Знати:

1. Визначення і зміст предмету.
2. Класифікацію та характеристику різних вправ для кожного рівня майстерності.
3. Оздоровче, прикладне, спортивне значення хортингу.
4. Термінологію спілкування, базової техніки, форм хортингу.
5. Етикет залу, Декларація та філософія хортингу.
6. Мету виникнення і розвитку хортингу в Україні та в світі.
7. Техніку безпеки під час проведення занять та змагань.

Вміти:

1. Характеризувати хортинг, як навчальну дисципліну.
2. Давати характеристику історії виникнення і розвитку хортингу в світі і на Україні.
3. Забезпечити техніку безпеки на заняттях та змаганнях з хортингу.
4. Пояснити термінологію спілкування, базової техніки, форми.
5. Пояснити етикет спілкування на заняттях.

Тема I. Вступ: Хортинг як навчальна дисципліна.

Лекційні заняття.

Визначення хортингу: зміст, класифікація та характеристика різних вправ для кожного рівня майстерності. Оздоровлююче та прикладне значення техніки хортингу. Місце і значення хортингу в системі фізичного виховання. Рівень світових рекордів у системі хортингу. Міжнародна організація хортингу (WHF). Порядок проведення занять та вимоги до студентів. Етикет спілкування на заняттях з хортингу. Спортивна форма учнів на заняттях. Церемонія відкриття (початок занять). Церемонія закриття (закінчення занять). Термінологія спілкування, термінологія базової техніки.

Самостійна робота студента.

Спортивна форма учнів на заняттях. Термінологія спілкування, термінологія базової техніки, назви форм.

Тема II. Історія виникнення і розвитку хортингу і в Україні в світі.

Лекційне заняття.

Історія виникнення хортингу в світі. Історія розвитку хортингу в Україні.

Самостійна робота студента.

Структура Міжнародної організації хортингу. Сучасне керівництво Міжнародної федерації хортингу – WHF.

Тема III. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань.

Лекційні заняття.

Вимоги до осіб, які займаються хортингом та проводять заняття. Вимоги до організації та проведення занять і змагань. Декларація хортингу. Загальна характеристика спортивного травматизму. Причини виникнення травматизму на заняттях з хортингу. Засоби і методи профілактики травматизму в групах вищої спортивної майстерності. Лікарський контроль раз у три місяці. Самоконтроль.

Самостійна робота студента.

Декларація хортингу. Типові відкриті та закриті найпростіші майданчики для занять. Облік підготовленості, особливості проведення занять на стадіоні, в лісі, в залі тощо. Спеціальні зали, що обладнані покриттям хорт. Основний спортивний інвентар, тренажери. Індивідуальні захисні речі. Догляд за обладнанням та місцем для занять, варіанти розміщення, сезонний ремонт, виготовлення інвентарю. Самоконтроль.

Модуль II. Загальні поняття про фізичну підготовку і методика розвитку фізичних якостей.

Знати:

1. Загальні поняття про фізичну підготовку спортсмена хортингу.
2. Стислу характеристику статичних, динамічних і змішаних, циклічних і ациклічних вправ.
3. Основні методи фізичної підготовки.
4. Поняття про фізичні якості.
5. Методи розвитку фізичної якості.
6. Вправи для розвитку фізичних якостей.

Вміти:

1. Дати характеристику поняттям фізичної підготовки.
2. Назвати та охарактеризувати основні методи фізичної підготовки.
3. Підбирати вправи для розвитку різних фізичних якостей.
4. Складати і проводити комплекси ЗРВ і СРВ відповідно до завдань основної частини уроку.
5. Складати конспект уроку.

Тема I. Загальна і спеціальна підготовка спортсменів хортингу.

Методичні заняття.

Види фізичної підготовки. Засоби фізичної підготовки. Стисла характеристика статичних, динамічних і змішаних вправ. Циклічні і ациклічні вправи. Ациклічні ситуації, стандартні ударні вправи. Словесні, наочні й практичні методи фізичної підготовки. Місце і значення загальнопідготовчих та спеціальнопідготовчих вправ.

Навчальна практика.

Підбір вправ, дозування, спрямованість. Навчання та вдосконалення стройових вправ. Шидування, перешикування.

Самостійна робота студента.

Фізична підготовка в хортингу.

Тема II. Методика розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Практичні заняття.

Виконання вправ на розвиток загальної і спеціальної витривалості.

Методичні заняття.

Поняття про витривалість, її значення в хортингу, види витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості (рівномірний, змінний, інтервальний, круговий). Метод суворо регламентованої вправи. Змагальний метод. Різниця між об'ємом, інтенсивністю та періодами, протягом яких виконується робота, спрямована на розвиток даної фізичної якості.

Навчальна практика.

Підбір вправ для розвитку загальної і спеціальної витривалості, дозування, спрямованість.

Самостійна робота студента.

Поняття про витривалість, значення в хортингу, види витривалості. Комплекс вправ на розвиток витривалості.

Тема III. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття.

Виконання вправ на розвиток швидкісно-силових якостей.

Методичні заняття.

Поняття про силу, швидкість, їх значення в хортингу. Методи, спрямовані на розвиток максимальної і вибухової сили, силових витривалості. Режим м'язових скорочень і методи розвитку швидкісно-силових здібностей. Технічні засоби і прийоми.

Навчальна практика.

Підбір вправ для розвитку швидкісно-силових якостей, дозування, спрямованість.

Самостійна робота студента.

Поняття про силу, швидкість, значення в хортингу. Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Тема IV. Методика розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей.

Практичні заняття.

Виконання вправ на розвиток спритності, гнучкості, координаційних здібностей.

Методичні заняття.

Поняття про гнучкість, спритність, координаційні здібності, їх значення в хортингу. Види вправ на гнучкість (активні, пасивні, змішані, з попередньою напругою), етапи розвитку гнучкості. Час, місце і кількість повторень вправ для розвитку гнучкості в тренувальному процесі. Координаційні здібності, умови, фактори, від яких залежить рівень координаційних змагань та здібностей. Методи і вправи, спрямовані для примусового формування чуття, ритму. Вправи, які підвищують здатність до збереження позиції (рівноваги). Здатність до просторового орієнтування та довільного розслаблення м'язів.

Навчальна практика.

Підбір вправ для розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей, дозування, спрямованість.

Самостійна робота студента.

Поняття про гнучкість, спритність, координаційні здібності, їх значення в хортингу. Комплекс вправ для розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей (за завданням викладача).

Тема V. Організація і методика проведення занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Лекційне заняття.

Організація і методика проведення занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки в хортингу.

Самостійна робота студента.

Складання конспекту уроку (за завданням викладача).

Навчальна практика.

Складання і проведення комплексів загальнорозвивальних і спеціальних вправ відповідно з завданнями основної частини уроку.

Складання конспекту уроку, проведення підготовчої частини уроку. Підбір, запис вправ, дозування, організаційно-методичні вказівки.

Модуль III. Техніка та методика навчання технічних дій.

Знати:

1. Назви основних стійок, особливості їх використання, засоби та методи для їх вивчення.
2. Назви основних блоків, ударів руками та ногами, засоби та методи для їх вивчення.
3. Назви основних борцівських технік для виведення суперника з рівноваги та для роботи в партері, засоби та методи їх вивчення.
4. Поняття «форма», значення форм в хортингу.
5. Знати як усунути недоліки і помилки в техніці виконання стійок, блоків, ударів руками, ногами, при вивченні форм, борцівських технік для виведення суперника з рівноваги та для роботи в партері, засоби та методи їх вивчення.

Вміти:

1. Розрізняти стійки між собою та способи пересування в стійках.
2. Розрізняти між собою: блоки, удари руками, ногами.
3. Розрізняти між собою: захвати, кидки, підсічки, зачепи, больові та задушливі прийоми.
4. Виконувати стійки на місці та в русі з різними комбінаціями ударів руками, ногами.
5. Виконувати блоки руками в різних комбінаціях.
6. Охарактеризувати форми та пояснити їх значення в хортингу.
7. Вміти виконувати форми під рахунок та самостійно.
8. Виявляти помилки та усувати недоліки в техніці виконання стійок, блоків, ударів та борцівської техніки.

Тема I. Методи і засоби навчання стійок.

Практичні заняття.

Навчання і вдосконалення техніки виконання основних стійок. Стійка етикету. Середня позиція етикету. Нижня позиція етикету. Бойова стійка (лівобічна, правобічна). Фронтальна бойова стійка. Перехідна стійка. Низька атаквальна стійка.

Пересування у різних стійках з комбінаціями ударів руками та ногами, блоками руками, ногами, варіанти захватів. Усунення недоліків і помилок в техніці виконання стійок.

Методичні заняття.

Основні стійки, їх значення. Положення ступнів та ніг на місці й при пересуванні в стійках. Методика навчання стійкам.

Самостійна робота студента.

Основні стійки. Стійка етикету. Середня позиція етикету. Нижня позиція етикету. Бойова стійка (лівобічна, правобічна). Фронтальна бойова стійка. Перехідна стійка. Низька атаквальна стійка.

Тема II. Техніка виконання ударів руками та ногами, блокування.

Лекційне заняття.

Техніка виконання основних блоків руками. Техніка виконання основних ударів руками. Навчання і вдосконалення техніки виконання основних ударів ногами.

Тема III. Методи і засоби навчання блоків та ударів руками.

Практичні заняття.

Навчання і вдосконалення техніки виконання основних блоків руками: верхній блок передпліччям, нижній блок передпліччям, середній зовнішній блок передпліччям, середній внутрішній блок передпліччям. Виконання блоків руками в різних комбінаціях з ударами руками та ногами на місці та при пересуванні. Навчання і вдосконалення техніки виконання основних ударів руками: прямий удар, бічний удар, удар знизу, круговий удар, удар відкритою долонею, удар ліктем. Усунення недоліків і помилок в техніці виконання блоків та ударів руками.

Методичні заняття.

Ударні частини рук. Основні блоки руками (верхній блок передпліччям, нижній блок передпліччям, середній зовнішній блок передпліччям, середній внутрішній блок передпліччям). Основні удари руками: прямий удар, бічний удар, удар знизу, круговий удар, удар відкритою долонею, удар ліктем. Техніка та методика вивчення блоків та ударів руками по частинам і в цілому. Виконання блоків та ударів по частинам і в цілому. Поєднання блоків, ударів руками і ногами на місці та при пересуванні. Ритмічне їх поєднання в комбінаціях.

Самостійна робота студента.

Основні блоки та удари руками.

Тема IV. Методи і засоби навчання базових ударів та блоків ногами.

Практичні заняття.

Навчання і вдосконалення техніки виконання основних ударів ногами: удар коліном, прямий удар ногою, удар ногою збоку, удар ногою вбік, удар ногою назад, удар з розворотом, кругові удари зверху. Навчання і вдосконалення техніки виконання основних блоків ногами: блок гомілкою, блок ступнею, блок стегном. Виконання ударів ногами в різних комбінаціях з блоками руками і ногами, ударами руками та ногами на місці та при пересуванні. Усунення недоліків і помилок в техніці виконання ударів та блоків ногами.

Методичні заняття.

Основні блоки руками (верхній блок передпліччям, нижній блок передпліччям, середній зовнішній блок передпліччям, середній внутрішній блок передпліччям). Основні удари ногами: удар коліном, прямий удар ногою, удар ногою збоку, сторонній удар ногою, задній удар ногою назад, удар з розворотом, кругові удари зверху. Ударні частини ніг. Техніка, методика та засоби вивчення блоків та ударів ногами по частинам і в цілому. Виконання блоків та ударів по частинам і в цілому. Поєднання блоків, ударів ногами і руками на місці та при пересуванні. Ритмічне їх поєднання в комбінацію.

Тема V. Базова борцівська техніка.

Лекційне заняття.

Техніка захватів, виведень з рівноваги, больових та задушливих прийомів в стійці та в партері. Техніка утримань.

Практичні заняття.

Навчання і вдосконалення техніки виконання основних захватів у стійці (за руку та шию, за руку і тулуб, за дві руки, за руку і ногу, за дві ноги, захват ззаду), виведень з рівноваги (здавлюванням,

заведенням, підсіканням, зачіплюванням, кидками), больових прийомів (на лікоть, на плече, на коліно, на ступню) та задушливих прийомів (захватом ззаду, спереду, збоку) у стійці та в партері. Навчання і вдосконалення техніки утримань (висідом збоку, поперечне та зворотнє утримання).

Методичні заняття.

Основні захвати у стійці: за руку та шию, за руку і тулуб, за дві руки, за руку і ногу, за дві ноги, захват ззаду. Техніка, методика та засоби вивчення захватів по елементах і в цілому. Базова техніка виведення з рівноваги: здавлюванням, заведенням, підсіканням, зачіплюванням, кидками. Техніка, методика та засоби вивчення технік виведення з рівноваги по частинах і в цілому. Основні больові та задушливі прийоми, методика їх вивчення. Техніка утримань, методика та засоби їх вивчення по частинах і в цілому. Послідовне поєднання захватів із виведенням з рівноваги; виведення з рівноваги з больовими прийомами та утриманнями; утримання із задушливими та больовими прийомами.

Тема VI. Техніка виконання форм.

Лекційне заняття.

Поняття «форма». Значення форм та техніка їх виконання. Форми різної складності для різного рівня майстерності (поняття атакуювальні та захисні форми, учнівські форми, інструкторські форми, майстерські форми).

Практичні заняття.

Пересування в різних формах. Схема виконання. Точність рухів, позицій і поворотів. Техніка, правильність дихання при виконанні форм. Правильність відтворення темпу та ритму під час виконання форм.

Вивчення захисних та атакуювальних форм 1-3 учнівського рівня. Усунення недоліків і помилок в техніці виконання форм.

Тема VII. Методи і засоби навчання формам. (Розділ: захисна та атакуювальна форми).

Практичні заняття.

Пересування в різних формах. Схема виконання. Точність рухів, позицій і поворотів. Техніка, правильність дихання при виконанні форм. Правильність відтворення темпу та ритму під час виконання форм.

Вивчення захисних та атакуювальних форм 1–3 учнівського рівня. Усунення недоліків і помилок в техніці виконання форм.

Методичні заняття.

Форми різної складності для різного рівня майстерності (поняття атакуювальні та захисні форми, учнівські форми, інструкторські форми, майстерські форми). Техніка та методика вивчення форм.

Самостійна робота студента.

Поняття «Форма». Значення форм та техніка їх виконання.

Техніка та методика вивчення захисних та атакуювальних форм 1–3 учнівського рівня.

Модуль IV. Тактика хортингу.

Знати:

1. Поняття про тактику та тактичну підготовку в хортингу.
2. Тактичні засоби, спарингові комбінації нападу та захисту.

Вміти:

1. Виконувати спарингові комбінації для нападу та захисту без партнера.
2. Виконувати спарингові комбінації для нападу та захисту з партнером.
3. Виконувати спарингові комбінації для нападу та захисту на снарядах.

Тема I. Тактична підготовка спортсмена в хортингу.

Лекційне заняття.

Тактична підготовка в хортингу до змагань. Поведінка хортингіста на змаганнях (до початку двобою, та під час двобою).

Самостійна робота студента.

Поведінка хортингіста на змаганнях (до початку двобою та під час двобою).

Тема II. Тактика нападу та захисту.

Лекційне заняття.

Тактика нападу та захисту під час сутички.

Практичні заняття.

Спарингові комбінації. Виконання на місці, при змінах положення ніг, ті ж дії з заходом на 45°, 90°, 180° в ліву та праву сторони. Виконання в русі, нарощуючи швидкість виконання. Зміна напрямку атаки.

Спарингові комбінації з партнером: на місці, реагуючи на дії партнера, проводячи контактні дії руками і ногами. В русі з тактикою нападу та захисту (за завданням).

Спарингові комбінації на снарядах, відпрацьовуючи швидкість виконання, силу, техніку для ефективності завершення атаки.

Самостійна робота студента.

Тактика нападу та захисту під час сутички.

Модуль V. Правила змагань.

Знати:

1. Правила змагань в розділах: «Двобій», «Форма», «Показовий виступ».
2. Організацію проведення змагань, необхідні документи для організації та проведення змагань, інвентар.

Вміти:

1. Пояснити правила змагань, характеризувати розділи змагань.
2. Охарактеризувати документи для організації та проведення змагань.
3. Використовувати знання правил на змаганнях.

Тема I. Правила змагань у розділі «Двобій».

Лекційне заняття.

Загальні правила. Розділи проведення змагань. Види проведення змагань. Методи проведення змагань. Організація проведення змагань з хортингу. Документи, необхідні для організації та проведення змагань. Майданчик для проведення змагань. Учасники змагань, їх обов'язки. Вагові і вікові категорії. Суддівська колегія змагань. Проведення двобоїв. Критерії для прийняття рішень. Дозволена та заборонена техніка. Порядок винесення попереджень. Критерії для винесення рішень. Знання термінології для суддівства двообою. Дії бокових суддів. Визначення переможців. Нагородження.

Самостійна робота студента.

Організація проведення змагань з хортингу.

Тема II. Правила змагань у розділі «Форма».

Самостійна робота студента.

Обов'язки учасників змагань. Майданчик для проведення змагань. Склад суддівської колегії. Склад суддівської бригади. Критерії для винесення рішень (бальна система). Дискваліфікація. Визначення оцінки судьями. Підрахунок підсумкового результату виступу. Підрахунок результатів по колах змагань. Нагородження.

Тема III. Правила змагань у розділі «Показовий виступ».

Самостійна робота студента.

Правила змагань у розділі «Показовий виступ», які проводяться у рамках змагань у розділі «Двобій». Інвентар, необхідний для змагань у розділі «Показовий виступ». Склад суддівської колегії. Дії суддів (жести, терміни). Визначення переможців.

Оцінка успішності.

1. Знання теорії в обсязі пройденого матеріалу.
2. Знання методики викладання хортингу в обсязі пройденого матеріалу.
3. Демонстрація базової та спарингової техніки хортингу, форм в об'ємі пройденого матеріалу.
4. Участь у змаганнях та суддівство змагань з хортингу.
5. Виконання вимог навчальної практики.
6. Виконання залікових нормативів.

7. Виконання контрольної роботи.
8. Виконання завдань самостійної роботи студентів.
9. Складання іспиту з курсу: «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення» (хортинг).

III курс

Модуль I. Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу.

Знати:

1. Методи та методику викладання в хортингу.
2. Засоби навчання хортингу та дидактичні принципи використання їх на практиці.
3. Особливості проведення занять з жінками.
4. Завдання та етапи навчання тренувального процесу.
5. Послідовність складання комплексів ЗРВ, СРВ.
6. Види педагогічного контролю при проведенні занять з хортингу.

Вміти:

1. Складати комплекси ЗРВ та вправи для вивчення базової та спарингової техніки хортингу.
2. Складати план-конспект та проводити заняття згідно плану.
3. Оцінювати фізичний стан спортсмена на занятті та на змаганнях.
4. Проводити педагогічний контроль при проведенні занять з хортингу.
5. Аналізувати помилки та виправляти їх в процесі виконання техніки окремо або в комплексі.

Тема I. Методи, засоби і форми організації навчального процесу.

Лекційне заняття.

Методи навчання: словесні, наочні; практичні: ігровий, змагальний, метод регламентованої вправи. Засоби навчання хортингу. Особливості проведення занять з жінками.

Самостійна робота студента.

Методика викладання в хортингу. Дидактичні принципи. Схема початкового навчання хортингу.

Практичні заняття.

Освоєння методичної послідовності виконання загальнорозвивальних вправ, спеціальних вправ на заняттях з хортингу. Складання комплексів загальнорозвивальних вправ та вправ для вивчення базової та спарингової техніки хортингу.

Освоєння методики вивчення техніки ударів руками, ногами; блоків; форм (формальних вправ), захватів, кидків, утримань, больових та задушливих прийомів хортингу, ігор для вивчення техніки хортингу. Складання комплексів вправ для вивчення техніки хортингу.

Методичні заняття.

Формування навичок проведення вправ для початкового навчання в хортингу: підготовчих вправ для вивчення ударів руками, ногами, блоків у формах; вправ для вивчення борцівської техніки.

Завдання та етапи навчання тренувального процесу. Освоєння методичної послідовності виконання загальнорозвивальних вправ, спеціальних вправ на заняттях з хортингу. Складання комплексів загальнорозвивальних вправ. Складання план-конспекту за завданням та проведення заняття згідно конспекту.

Тема II. Педагогічний контроль при проведенні занять з хортингу.

Лекційне заняття.

Види педагогічного контролю в хортингу. Характеристика тренуваності на основі аналізу вияву рухливих якостей. Оцінка фізичного стану. Характеристика змагальної діяльності.

Самостійна робота студента.

Характеристика тренуваності на основі аналізу вияву рухливих якостей.

Оцінка фізичного стану. Функціональні характеристики фізичного стану.

Навчальна практика.

Аналіз помилок та їх виправлення в процесі виконання техніки окремо або в комплексі. Педагогічний контроль під час проведення тренувального заняття. Оцінка фізичного стану.

Модуль II. Організація та проведення змагань.

Знати:

1. Вимоги до організації, проведенні та звітності змагань з хортингу.
2. Вимоги до складання суддівської документації з організації та проведення змагань.
3. Склад та обов'язки суддівської колегії.
4. Правила та вимоги до учасників змагань в розділах «Двобій», «Форма», «Показовий виступ».

Вміти:

1. Озвучувати суддівську термінологію.
2. Характеризувати види змагань.
3. Скласти календар змагань, положення.
4. Судити змагання в якості бокового судді, рефері.
5. Користуватися суддівською термінологією.
6. Оформлювати та складати суддівські документи (заявку, протокол, звіт головного судді).

Тема I. Організація та проведення змагань з хортингу.

Лекційне заняття.

Види змагань. Календар змагань. Положення про змагання. Протоколи змагань. Суддівська колегія, права та обов'язки її членів. Підготовка місця та майданчика для проведення змагань. Спортивний, суддівський і господарський інвентар. Інформаційне забезпечення.

Самостійна робота студента.

Скласти календар змагань, положення про змагання.

Методичні заняття.

Основні вимоги до складання положення про змагання. Підготовка та розміщення хорту для змагань. Інвентар та документація для суддівської колегії. Інвентар для службових осіб змагань. Забезпечення медперсоналом.

Навчальна практика.

Складання календаря змагань, положення про змагання.

Тема II. Правила та суддівство змагань.

Лекційне заняття.

Правила змагань у розділі «двобій»:

Загальні правила. Майданчик для проведення змагань. Вагові категорії. Рефері і судді. Проведення двобоїв. Критерії для прийняття рішень. Заборонені дії, які призводять до дискваліфікації. Порядок оголошення попереджень через заборонені дії.

Суддівство змагань. Дії рефері на хорті. Знання термінології, ведення двобою. Дії бокових суддів (фіксована сигналізація). Завдання суддівської колегії та її членів. Виявлення переможців.

Самостійна робота студента.

Правила змагань у розділі «форма»:

Форми за ступенем складності. Обслуговуючий персонал змагань. Майданчик для проведення змагань у розділі «форма». Критерії для винесення рішень (бальна система).

Суддівство змагань у розділі «форма»: склад, права та обов'язки суддівської колегії, обов'язок старшого судді на хорті (рефері), дискваліфікація, віднімання балів від початкової оцінки, підрахунок результатів змагань по формах. Виявлення переможців.

Навчальна практика.

Виконання обов'язків бокових суддів (фіксована сигналізація), рефері. Суддівство змагань у розділі «Двобій», «Форма». Виконання обов'язків суддів в розділі «Показовий виступ».

Тема III. Звітність і складання суддівської документації.

Лекційне заняття.

Перелік основної документації необхідної для проведення змагань, звітності. Схема складання документів.

Самостійна робота студента.

Оформлення суддівської документації: заявки, протоколів реєстрації, жеребкування та проведення змагань. Звіт головного судді. Виписка з протоколу змагань.

Навчальна практика.

Оформлення суддівської документації: заявки, протоколів реєстрації, жеребкування та проведення змагань. Звіт головного судді. Виписка з протоколу змагань.

Модуль III. Техніка та методика навчання технічних дій.

Знати:

1. Методи і засоби для вивчення форм вищого рівня.
2. Техніку правильного дихання та почуття темпо-ритму при виконанні форм.
3. Техніку, яка використовується у формах.
4. Способи усунення недоліків і помилок в техніці форм.
5. Методи і засоби для вивчення спарингових комбінацій.
6. Спарингові комбінації для нападу і захисту.

Вміти:

1. Виконувати форми вищого рівня.
2. Аналізувати, виявляти та виправляти помилки при виконанні та вивченні форм.
3. Навчити форми вищого рівня, використовуючи різні методи та засоби.
4. Підібрати спарингові комбінації для відпрацювання окремих технічних дій без партнера, на снарядах.
5. Навчити спаринговим комбінаціям в парах, використовуючи різноманітні методи і засоби навчання.

Тема I. Методи і засоби навчання формам вищого рівня.

Практичні заняття.

Виконання форм вищого рівня. Схема виконання. Техніка, правильність дихання та темпо-ритму при виконанні форм.

Самостійна робота студента.

Дихання при виконанні форм та покращення ритміки виконання.

Методичні заняття.

Точність рухів і позицій при виконанні форм. Техніка та методика навчання форм вищого рівня.

Тема II. Методи і засоби навчання спарингових комбінацій.

Практичні заняття.

Спарингові комбінації. Виконання на місті, при змінах положення ніг, з заходом на 45°, 90°, 180° в лівий і правий бік. Виконання в русі, нарощуючи швидкість виконання. Двобій з тінню.

Спарингові комбінації з партнером: на місці, реагуючи на дії партнера, проводячи контактні дії руками та ногами, захвати, переводи в партер. В русі з тактикою нападу і на відході. Комбінації за завданням.

Спарингові комбінації на снарядах, відпрацьовуючи швидкість виконання, силу, техніку для ефективності завершення атаки.

Самостійна робота студента.

Спарингові комбінації на снарядах. Спарингова техніка кращих хортингістів.

Методичні заняття.

Спарингові комбінації без партнера в русі, в парі, на снарядах. Методи та засоби для вивчення спарингових комбінацій.

Модуль IV. Тактика хортингу.

Знати:

1. Загальні поняття про тактику та тактичні прийоми в хортингу.
2. Методику навчання і способи вдосконалення тактики нападу і захисту.
3. Побудову тактичного плану ведення двобою.
4. Основи морально-психологічної підготовки до двобою, засоби підготовки.

Вміти:

1. Давати характеристику тактиці та тактичній підготовці в хортингу.
2. Підбирати спарингові комбінації для тактики нападу і захисту.
3. Вміло використовувати вивчені спарингові комбінації в змагальних сутичках.
4. Формувати та використовувати в сутичках на тренуваннях та змаганнях тактичний план ведення двобою.

Тема I. Тактична підготовка спортсмена в хортингу.

Лекційне заняття.

Загальні поняття тактики. Тактичні прийоми в хортингу. Передзмагальний період.

Самостійна робота студента.

Морально-психологічна підготовка до змагань.

Тема II. Методика навчання і вдосконалення тактики нападу і захисту.

Практичні заняття.

Напрацювання тактичних схем з використанням техніки блоків та ударів руками: атака + захист, атака + захист + контратака, з використанням техніки блоків та ударів ногами: атака + захист, атака + захист + контратака, з використанням техніки блоків та ударів руками і ногами: атака + захист, атака + захист + контратака. Напрацювання тактичних схем з використанням борцівської техніки: захват для виведення з рівноваги + контрзахват, захват для виведення з рівноваги + контрзахват із заведенням в партер, захват для виведення з рівноваги + контрзахват з контролем атакуючого в стійці, особливості захисту в партері. Напрацювання тактичних схем з комбінуванням борцівської техніки та техніки ударів: прохід на захват через удар або серію ударів руками чи ногами; прохід на захват після захисту від ударів руками чи ногами; використання ударів під час захватів в стійці та в партері. Обумовлені двобої. Двобої на визначення переможця.

Навчальна практика.

Змагальні двобої в групі за завданням викладача.

Самостійна робота студента.

Напрацювання тактичних схем в процесі тренувальних занять.

Тема III. Тактика ведення двобою.

Методичні заняття.

Види тактики. Побудова тактичного плану ведення двобою. Маскування. Розвідка. Відомості про особливості змагань. Відомості про супротивника. Морально-психологічна підготовка до проведення двобою.

Навчальна практика.

Змагання в групі. Поведінка хортингіста під час змагань (до двобою, та під час проведення двобою).

Оцінка успішності.

1. Знання теорії в об'ємі пройденого матеріалу.
2. Знання методики викладання хортингу в обсязі пройденого матеріалу.
3. Демонстрація базової та спарингової, ускладненої техніки хортингу, форми вищого рівня в об'ємі пройденого матеріалу.
4. Участь та суддівство змагань з хортингу.
5. Виконання завдань самостійної роботи студентів.
6. Виконання залікових нормативів та поточна успішність.
7. Виконання контрольної роботи.
8. Виконання вимог навчальної практики.
9. Складання іспиту з курсу: Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення «хортинг».

НАУКОВИЙ ВИСНОВОК 23

35.4. Умови творчого конкурсу з хортингу

Базова загальна середня освіта (9 класів)

Нормативи ЗФП та СФП «хортинг»

Нормативи ЗФП

№ п/п	Види випробовувань	Показники / бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Піднімання тулуба із поло- ження лежачи за 1 хв												
	Юнаки	51	49	46	44	42	40	38	36	33	31	29	24

Продовження таблиці

	Дівчата	45	43	42	40	38	37	35	33	32	31	24	22
2	Нахили тулуба вперед із положення сидючи (см)												
	Юнаки	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	Дівчата	21	19	18	17	16	14	13	12	11	10	9	8

Нормативи СФП

№ п/п	Види випробовувань	Показники / бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Загальна фізична підготовка													
1	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв												
	Юнаки	51	49	46	44	42	40	38	36	33	31	29	24
	Дівчата	45	43	42	40	38	37	35	33	32	31	24	22
2	Нахили тулуба вперед із положення сидючи (см)												
	Юнаки	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	Дівчата	21	19	18	17	16	14	13	12	11	10	9	8
3	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів												
	Юнаки	11–12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Згинання, та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)												
	Дівчата	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0
Спеціальна фізична підготовка													
1	Кількість ударів руками та ногами у грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів												
	Юнаки	45	43	40	38	35	33	30	25	20	15	10	5
	Дівчата	28–30	26	24	22	20	19	18	17	16	15	10	5

Продовження таблиці

2	Техніка ніг по повітрю, за 30 с, разів												
	Юнаки	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	5
	Дівчата	20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8	4
3	Стрибки через скакалку, за 1 хв, раз												
	Юнаки	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
	Дівчата	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
4	Стрибки через палку у власних руках												
	Юнаки	Більше 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Дівчата	Більше 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Технічна підготовка													
1	Виконання кидків із стійки												
	Юнаки	5	5	5	4	4	4	3	2	1	0	0	0
	Дівчата	3	3	3	2	2	2	1	1	1	0	0	0
2	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с												
	Юнаки	28-30	28-30	30-32	30-32	30-32	32-34	32-34	32-34	35-40	35-40	-	-
	Дівчата	35-40	35-40	35-40	42-44	42-44	42-44	46-48	46-48	46-48	48-50	-	-
3	Виконання форм хортингу (змагальний варіант), бали												
	Юнаки	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Дівчата	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Склав викладач _____

35.5. Умови творчого конкурсу з хортингу
Повна загальна середня освіта (11 класів)
Нормативи ЗФП та СФП «хортинг»
(чоловіки та жінки віком до 35 років)

№ п/п	Види випробовувань	Показники / бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Загальна фізична підготовка													
1	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв												
	Юнаки	51	49	46	44	42	40	38	36	33	31	29	24
	Дівчата	45	43	42	40	38	37	35	33	32	31	24	22
2	Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см)												
	Юнаки	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	Дівчата	21	19	18	17	16	14	13	12	11	10	9	8
3	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів												
	Юнаки	11-12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)												
	Дівчата	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0
Спеціальна фізична підготовка													
1	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв, разів												
	Юнаки	45	43	40	38	35	33	30	25	20	15	10	5
	Дівчата	28-30	26	24	22	20	19	18	17	16	15	10	5
2	Техніка ніг по повітря, за 30 с, разів												
	Юнаки	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	5
	Дівчата	20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8	4

Продовження таблиці

3	Стрибки через скакалку, за 1 хв, разів												
	Юнаки	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
	Дівчата	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
4	Стрибки через палку у власних руках												
	Юнаки	Більше 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Дівчата	Більше 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Технічна підготовка													
1	Виконання кидків зі стійки												
	Юнаки	5	5	5	4	4	4	3	2	1	0	0	0
	Дівчата	3	3	3	2	2	2	1	1	1	0	0	0
2	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с												
	Юнаки	28-30	28-30	30-32	30-32	30-32	32-34	32-34	32-34	35-40	35-40	-	-
	Дівчата	35-40	35-40	35-40	42-44	42-44	42-44	46-48	46-48	46-48	48-50	-	-
3	Виконання форм хортингу (змагальний варіант), бали												
	Юнаки	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Дівчата	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Склав викладач _____ ПІБ _____

35.6. Нормативні вимоги з хортингу

Бали	Техніка, тактика
12 балів	Дії спортсмена на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст має СТТМ – спортивну техніко-тактичну майстерність:
	• Сійка хортингіста (бойова), пересування на ногах (приставним кроком, стрибками, кругові пересування, човникове пересування, блокування, нанесення прямих ударів лівою рукою (плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90°), виконує удари

	знизу лівою і правою руками в голову, тулуб (плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі, а рух руки направлений за траєкторією знизу вгору), виконання прямих, бічних та кругових ударів ногами). • Хортингіст наносить правильні удари – це удари, які наносяться кулаком у рукавиці тією частиною, що відповідає за зап'ясно-фаланговий суглоб, удари завдаються у передню та бічну частину голови, що прикриті шоломом, у тулуб, по печінці, селезінці, в область серця. • Хортингіст виконує захисні та облудні дії – відхили, нахили, кроком вправо, кроком вперед, кроком назад, заходом, підкроком. Підрахунок балів і зауважень проводиться після кожного раунду, за кожний успішний удар чи кидок дається один бал. Хортингіст отримує перемогу за рішенням суддівської екзаменаційної комісії.
11 балів	Дії спортсмена – хортингіст на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст має СТТМ – спортивну техніко-тактичну майстерність: • Сійка хортингіста (бойова), пересування на ногах (приставним кроком, стрибками, кругові пересування, човникове пересування, блокування, нанесення прямих ударів лівою рукою (плече та передпліччя згинаються у ліктьовому суглобі), спортсмен виконує бічні удари рукою (плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90°), виконує удари знизу лівою і правою рукою в голову, тулуб (плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі, а рух руки направлений за траєкторією знизу вгору), виконання прямих, бічних та кругових ударів ногами). • Хортингіст наносить правильні удари – це удари, які наносяться кулаком у рукавиці тією частиною, що відповідає за зап'ясно-фаланговий суглоб, удари завдаються у передню та бічну частину голови, що прикриті шоломом, у тулуб, по печінці, селезінці, в область серця. Хортингіст наносить удари ногами, використовує кидки, задушливі та больові прийоми. • Хортингіст виконує захисні й облудні дії – відхили, нахили, кроком вправо, кроком вперед, кроком назад, заходом, підкроком. Підрахунок балів і зауважень проводиться після кожного раунду, за кожний успішний удар чи кидок дається один бал. Хортингіст отримує перемогу за рішенням суддівської екзаменаційної комісії. Помилки: широко розставлені руки в сійці, пальці не стиснуті у кулаки при нанесенні ударів. Незначні помилки в нанесенні ударів (удари по потилиці, удари відкритою рукавицею).
10 балів	Дії хортингіста на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст має СТТМ – спортивну техніко-тактичну майстерність: • Сійка хортингіста (бойова), пересування на ногах (приставним кроком, стрибками, кругові пересування, човникове пересування, блокування, нанесення прямих ударів лівою рукою (плече та передпліччя згинаються у ліктьовому суглобі), спортсмен виконує бічні удари рукою (плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90°), виконує удари знизу лівою і правою рукою в голову, тулуб (плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі, а рух руки направлений по траєкторії знизу вгору), виконання прямих, бічних та кругових ударів ногами). • Хортингіст наносить правильні удари – це удари, які наносяться кулаком у рукавиці тією частиною, що відповідає за зап'ясно-фаланговий суглоб, удари завдаються у передню та бічну частину голови, що прикриті шоломом, у тулуб, по печінці, селезінці, в серце. Хортингіст наносить удари ногами, використовує кидки, задушливі та больові прийоми. • Хортингіст виконує захисні та облудні дії – відхили, нахили, кроком вправо, кроком вперед, кроком назад, заходом, підкроком. Підрахунок балів і зауважень проводиться після кожного раунду, за кожний успішний удар чи кидок дається один бал. Хортингіст отримує перемогу за рішенням суддівської екзаменаційної комісії. Помилки: відсутність облудних та захисних дій.

Продовження таблиці

9 балів	Дії хортингіста на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не до кінця дотримується правил змагань (веде брудний двобій) і отримує багато зауважень від рефері на хорті, що призводить до зниження балів.
8 балів	Дії хортингіста на хорті 2 раунди по 2 хв – перемога за балами визначається більшістю бокових суддів. В кожному раунді кращому хортингістові надаються додаткові бали, а його супернику – менша кількість балів. Чим більше хортингіст пропустив ударів, кидків, тим більше його суперник набрав балів.
7 балів	Дії хортингіста на хорті 2 раунди по 2 хв – не дотримання правил змагань, хортингіст не виконує зауваження рефері на хорті, суддівської колегії, не виконує правильно техніко-тактичні дії (штовхання, тримання, вибігання за межі хорти, нанесення ударів в заборонені місця). Зниження балів.
6 балів	Дії хортингіста на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст має спортивну техніко-тактичну майстерність, але в одному раунді отримав три зауваження, то рефері знімає бали. Зниження балів. Недостатнє оволодіння навичками ведення двобою на дальній, середній та ближній дистанціях, недостатнє володіння борцівськими прийомами.
5 балів	Дії спортсмена – хортингіст на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст отримав поразку через здатність сильного суперника продовжувати двобій (хортингіст не в змозі продовжувати двобій внаслідок його не підготовленості до двобою з фізично сильнішим та технічнішим суперником). Зниження балів.
4 бали	Дії спортсмена – хортингіст на хорті 2 раунди по 2 хв – відмова хортингіста від продовження двобою надається в тих випадках, коли хортингіст або його секундант заявляє про це рефері, або секундант викине на хорт рушник. Зниження балів.
3 бали	Дії спортсмена – хортингіст на хорті 2 раунди по 2 хв – нокдаун – хортингіст пропустив удар прямий, бічний, знизу, удар в голову, в тулуб, рефері відкриває рахунок і рахує до «10». Зниження балів. Суперник провів больовий або задушливий прийом – це чиста перемога.
2 бали	Дії спортсмена – хортингіст на хорті 2 раунди по 2 хв – хортингіст одержав нокаут і не може вести далі двобій через пропущений удар в голову, в тулуб, по ногах, бічний, знизу. ЯП – явна перевага суперника.
1 бал	Дії спортсмена – хортингіст на хорті 2 раунди по 2 хв – невміння завдавати удари та невиконання захисних дій, пересувань, маневрувань, атак, контратак, зустрічних дій, невміння робити кидки, больові та задушливі прийоми з постійним порушенням правил змагань з хортингу.

Кожне з трьох випробовувань оцінюється окремо по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (хортингу) виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (3).

Загальна оцінка:

Оцінка	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Сума балів	34-36	31-33	28-30	25-27	22-24	19-21	16-18	13-15	10-12	7-9	4-6	1-3

Склав викладач _____ ПІБ _____

Розглянуто і ухвалено на засіданні циклової комісії _____

Протокол № _____ від _____ 201_р.

Голова циклової комісії _____ ПІБ _____

НАУКОВИЙ ВИСНОВОК 23



АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут проблем виховання

Україна, 04060, м. Київ, вул. М. Берлиньського, 9.

тел. 455-53-38, 440-61-28, 440-60-90

ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

" 16 " ЧЕРВНЯ 2011 р.

НАУКОВИЙ ВИСНОВОК

лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України

на навчальні програми для вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації
«Фізична культура і здоров'я», «Теорія і методика спортивно-педагогічного
вдосконалення» (спеціалізація: ХОРТИНГ) напрям підготовки 0102 «Фізичне виховання і
спорт» спеціальність 5.01020101 „Фізичне виховання”

Автор:

*Е.А.Єрьоменко, президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України
міжнародного класу, заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку
Інституту проблем виховання НАПН України*

Рецензовані навчальні програми для вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації
«Фізична культура і здоров'я» та «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення»
напряму підготовки 0102 «Фізичне виховання і спорт» спеціальності 5.01020101 „Фізичне
виховання” за спеціалізацією українського національного виду спорту хортинг для студентів
вищих навчальних закладів відповідають принципам науковості, систематичності і
послідовності у засвоєнні програмного матеріалу, складені педагогічно грамотно, мова і стиль
викладення чіткий, зрозумілий, переконливий, логічний та науково обґрунтований, відповідно
до вимог ПІВ НАПН України.

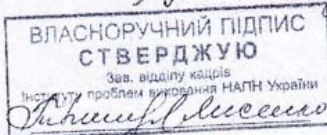
Дані навчальні програми пройшли офіційне рецензування, отримали позитивні рецензії та
науковий висновок щодо сприяння всебічному розвитку та професійному навчанню студентів і
можуть бути рекомендовані для використання у вищих навчальних закладах України.

Завідувач лабораторії фізичного розвитку

Інституту проблем виховання НАПН

України, кандидат педагогічних наук

В.В. Івашковський
В.В. Івашковський



Розділ 36

ПРИКЛАДНИЙ ХОРТИНГ. ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ САМОЗАХИСТУ НА ОСНОВІ ХОРТИНГУ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ

1. Загальні положення

Програма навчання елементів самозахисту на основі хортингу в освітніх установах (далі – «Програма») розроблена та затверджена Президією Української федерації хортингу 21.11.2013 р. на виконання листа Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України № 1-11-10420 від 09.11.2011 р. «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах».

Ця Програма визначає зміст навчального матеріалу з навчання елементів самозахисту на основі національного виду спорту хортинг в освітніх установах.

Хортинг являє собою виховну та оздоровчу систему, що містить прийоми самозахисту, і спортивного двобою та боротьби.

Програма з навчання елементів самозахисту для учнів освітніх установ розроблена на основі базових і найбільш безпечних елементів хортингу з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів (хлопчики і дівчатка). При цьому, з урахуванням контактності даного виду спорту, необхідно чітко дотримання вимог щодо навчання учнів, зазначених у цій Програмі.

Метою Програми є гармонійне виховання особистості засобами фізичної культури і спорту на традиціях українського козацтва.

Завданнями реалізації Програми є:

1. Навчання учнів навичкам самозахисту на основі хортингу;
2. Підвищення загального рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки учнів;
3. Ознайомлення учнів з українським хортингом та його традиціями і створення основ для залучення їх до занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час;
4. Підвищення рівня патріотичної свідомості учнів, які займаються національним і пріоритетним видом спорту в країні.

Програма розглядає навчання навичкам самозахисту на основі хортингу для дітей середнього і старшого шкільного віку та студентів, які мають допуск до занять з предмету «фізична культура» та «фізичне виховання».

Дана Програма обов'язкова до освоєння викладачами фізичної культури, що пройшли додаткову підготовку з навчання навичкам самозахисту на основі хортингу.

Програма навчання елементів самозахисту на основі хортингу в освітніх установах реалізує основні принципи розвитку фізичної культури і спорту, а також патріотичного виховання, заявлені в документах чинного законодавства України.

2. Основні засоби навчання

Стройові вправи. Загальні поняття про стрій, стройові вправи і команди. Дії в строю, на місці і в русі: шиккування, контрольний розрахунок учнів, рапорт, привітання, повороти, перешикування, розмикання і змикання строю, зміна напрямку руху, зупинка під час руху кроком і бігом, перехід з кроку на біг і з бігу на крок, зміна швидкості руху.

Загальнорозвивальні вправи. Виконуються в умовах різної опори і в різних площинах простору.

Ходьба звичайна, спиною вперед, боком, на носках, на п'ятах, в напівприсіді, спортивна.

Біг на короткі дистанції з різних стартових положень, на середні і довгі дистанції, по пересіченій місцевості, з подоланням різних перешкод, вперед, назад, боком, з підніманням ноги, з підніманням коліна, торкаючись п'ятами сідниць, з поворотами, з прискоренням.

Стрибки у довжину і висоту, з місця і з розбігу, на одній і двох ногах, вперед, назад, боком, з обертанням, прості та опорні через козла, коня.

Переповзання на лавці вперед, назад, на животі вперед, назад, в сторони, боком, на руках у положенні лежачи на спині, ногами вперед, назад, лежачи на боці.

Вправи без предметів: згинання, розгинання, обертання рук вперед і вгору, обертання вперед і всередину; кругові рухи в променево-зап'ясних, ліктьових, плечових, гомілковостопних, колінних, тазостегнових суглобах; повороти голови і тулуба.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.

Вправи з предметами: скакалками, гімнастичними палицями, набивними м'ячами, гантелями, гирями, штангою та іншими обтяженнями.

Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад.

Метання тенісного м'яча, гранати, набивного м'яча вперед із-за голови, з положення руки внизу, від грудей, назад, штовхання набивного м'яча і інших обтяжень.

Спортивні ігри: баскетбол, футбол, волейбол.

Рухливі ігри та естафети з елементами бігу, стрибків, перекидів, переповзань, з перенесенням, розстановкою і збиранням предметів, перенесенням вантажу, із застосуванням перерахованих елементів у різних поєднаннях.

Спеціальні підготовчі, координаційні та розвивальні вправи. Страховка і самоконтроль при падіннях: падіння вперед з колін, зі стійки, падіння назад з поворотом і приземленням на груди з амортизацією руками, падіння на спину і на бік з положення сидячи, з повного присіду, із стійки, падіння на бік перекидом вперед, тримаючись за однойменну руку партнера.

Рухливі ігри з елементами хортингу. Ігри в хитання, спрямовані на формування умінь маневрувати, зберігати різні пози і дистанції. Ігри на формування умінь здійснювати блокувальні захвати і звільнятися від них. Ігри з блокуванням захватів партнера за допомогою відходів та ухилів. Ігри на формування умінь тіснити, виштовхувати партнера і протистояти тисненню при взаємних однойменних захватах, при блокувальних захватах. Ігри з відривом партнера від хорта і протидія цьому при взаємних одночасних захватах. Ігри на формування умінь швидко знаходити і здійснювати прості атакуючі рішення з незручних вихідних положень (лежачи на спині, на животі, ногами один до одного тощо).

3. Організація і методика проведення навчально-виховної роботи

У процесі вдосконалення техніки і тактики роботи в стійці необхідно вирішувати послідовно такі завдання: розучування прийому на місці і в русі без опору; відпрацювання прийому на місці і в русі з опором партнера після початку прийому.

Велике значення для фізичного розвитку та підвищення майстерності юних вихованців мають самостійні заняття, що включають в себе: ранкову гімнастику, бігове тренування, їзду на велосипеді, плавання, ігри на свіжому повітрі.

Завдання викладача полягає в тому, щоб навчити учнів правильно планувати тренувальні навантаження у тижневих циклах тренування, вести щоденник із завданнями на тиждень і показниками самоконтролю. Викладачеві необхідно накопичувати дані про фізичну підготовленість тих, хто займається, щоб своєчасно вносити корекцію в контрольні нормативи в залежності від ваги, віку та кваліфікації учнів.

Заняття хортингом вимагають забезпечення систематичного лікарського і педагогічного контролю за станом здоров'я вихованців, зростанням їх фізичної та спеціальної підготовленості, ефективністю навчально-тренувального та виховного процесу.

В учнів необхідно виховувати працелюбність, дбайливе ставлення до суспільної власності, почуття товариства, колективізму, патріотизму, свідоме і сумлінне ставлення до своїх обов'язків, дисциплінованість і організованість, повагу до оточуючих і товаришів.

Необхідними умовами успішної навчально-виховної роботи є: своєчасний початок занять, чітка організація, систематичний контроль, вимогливе ставлення до виконання правил поведінки і внутрішнього розпорядку.

Важливими виховними чинниками є: особистий приклад викладача, історія хортингу, біографії видатних спортсменів та тренерів, досягнення спортсменів нашої країни на міжнародній арені.

Великі можливості в організації виховного процесу полягають у встановленні постійних зв'язків викладача з батьками юних хортингістів, контроль за успішністю учнів, за організацією їх дозвілля, та їх духовним зростанням.

Для згуртування колективу, об'єднання можна рекомендувати спільні прогулянки, екскурсії, відвідування виставок, музеїв, театрів. Велике виховне значення має участь у різних змаганнях з хортингу.

4. Приблизний план занять (хлопчики і дівчатка)

№ п/п	Найменування теми	Кількість годин		
		Всього	Теорія	Практика
1.	Вступне заняття. Фізична культура і спорт в Україні. Спортивний хортинг, його виховна система	0,5	0,5	-
2.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях хортингом	1	1	
3.	Вплив занять хортингом на побудову і функції організму. Гігієна, загартовування, харчування і режим хортингіста	0,5	0,5	-
4.	Основи техніки та елементів самозахисту	1	1	-
5.	Моральна і спеціальна психічна підготовка. Вивчення та вдосконалення техніки і тактики, фізичної підготовки при вивченні елементів хортингу	16	1	16
6.	Залік	1	1	-
	Всього годин:	20	5	16

5. Програма теоретичної підготовки

Вступне заняття. Фізична культура і спорт в Україні. Спортивний хортинг, його виховна система. Знайомство з дітьми, комплектування груп, ознайомлення дітей з завданнями програми. Фізична культура як один з ефективних засобів всебічного гармонійного розвитку особистості, зміцнення та збереження здоров'я.

Заснування хортингу в Україні. Хортинг і його кращі представники.

Розвиток хортингу в Україні. Успіхи українських хортингістів на міжнародній арені.

Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з вивчення елементів хортингу. Правила поведінки в спортивному залі і на спортивних майданчиках. Заборонені дії в хортингу.

Загальні відомості про травми і причини травматизму в хортингу. Перша допомога при травмах.

Основи техніки і тактики хортингу. Поняття про техніку двобою та боротьби. Основні положення хортингіста: стійка, партер. Захвати: однойменні, різнойменні, атакувальні, блокувальні. Пересування. Основні технічні дії в хортингу: удари, кидки, звалювання, збивання, переклади – в стійці; перевороти, утримання, дотискання, уходи, больові та задушливі прийоми – в партері.

Моральна і спеціальна психічна підготовка. Правила змагань, їх організація і проведення. Моральний образ спортсмена. Поняття про спортивну етику і взаємини між людьми у сфері спорту.

Поняття про вольові якості хортингіста.

Вікові групи учасників змагань з хортингу. Вагові категорії. Костюм учасника. Початок і кінець сутички. Тривалість сутички. Оцінка прийомів і дій у сутичці. Заборонені прийоми. Результати двобоїв.

Обладнання та інвентар. Обладнання залів для занять хортингом. Хорт для занять, його розміри, експлуатація. Догляд за хортом. Спортивний одяг та взуття спортсмена хортингу, догляд за ними.

6. Техніка прикладного хортингу

6.1. Розминка

Вправи розминки в русі дозволяють вдосконалюватися в способах пересування по хорту і одночасно ефективно вирішувати завдання заняття.

Приклади вправ:

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому краї ступні, в напівприсіді, в повному присіді.
2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), навпочіпки.
3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з обертотом у повітрі на 180°.
4. Ходьба з обертаннями рук вперед і назад.
5. Ходьба з поворотами тулуба.
6. Ходьба з дихальними вправами: піднімаючи руки – вдих, опускаючи – видих.
7. Чергування стрибків і бігу.
8. Перекид вперед з місця.

Вправи розминки зазвичай виконуються після вправ в русі. При цьому всі учні шикуються на хорті в колону по чотири на відстані витягнутих рук.

Приклади вправ:

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
2. Біг на місці з прискоренням (за оплеском тренера).
3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.
4. Стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах, теж на одній нозі.
5. Махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою).
6. Присідання на двох ногах, на одній нозі.
7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися підлоги.
8. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою.
9. У положенні сидючи, вправи для ліктьового суглоба, плечового та гомілковостопного суглоба.
10. Стоячи на колінах, при упорі головою і руками в хорт – рухи вперед, назад, в сторони.
11. Біг з відхиленням тулуба назад, прямі ноги виносити вперед.
12. Біг з нахилом тулуба вперед, прямі ноги виносити назад.

6.2. Прийоми страховки і самостраховки

1. Самостраховка при падінні на спину

Навчання самостраховки при падінні на спину починається з вивчення кінцевого положення, яке має зайняти учень при падінні. Для цього потрібно лягти на спину, піджати ноги до грудей і захопити гомілки руками; не опускаючи ніг, не відпускаючи ніг, зробити кілька перекатів вперед і назад по спині. Потім при виконанні перекату назад по спині слід зробити удар-оплеск руками по хорту.

Після цього переходять до вивчення падіння на спину з положення повного присіду. З цього положення, витягнувши вперед руки і притиснувши підборіддя до грудей, треба плавно падати перекатом на спину, руками зробити удар-оплеск по хорту. Ноги при падінні повинні бути притиснуті до грудей. При цьому потилиця не торкається поверхні хорта, оплеск робиться долонями, руки розташовуються під кутом 45° або менше до тулуба.

2. Самостраховка при падінні на бік

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Учні роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменної руки, що робить удар-оплеск, слід зігнути, покласти близько руки, іншу ногу розмістити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

3. Самостраховка при падінні вперед з опорою на руки

Послідовність вправ. 1. В упорі лежачи згинати і розгинати руки. 2. З положення на колінах, руки назад, падіння вперед прогнувшись з опорою на руки.

4. Самостраховка при падінні на бік перекидом вперед через плече

Встати на коліно. Одною рукою повернути долонею вниз і розташувати під ногою. Виконуючи переворот через однойменне плече, прийняти кінцеве положення страховки при падінні на бік.

6.3. Прийоми в стійці

Задня підніжка під виставлену ногу. Потягнувши противника двома руками вправо, змусити його стати на праву ногу. Одночасно зігнути в коліні ліву ногу і зробити нею крок вперед. Продовжуючи ривок руками, зігнути в коліні праву ногу та випрямляючи поставити її, за праву ногу противника. Продовжуючи рух лівою рукою вліво, правою штовхнути противника назад-вниз (починати вивчати прийом потрібно з положення, коли атакований лівою ногою стоїть на коліні).

Кидок через стегно.

Ситуація: противник стоїть у фронтальній стійці; атакуючий стоїть перед ним у правобічній стійці, захопивши правою рукою за тулуб, а лівою рукою за правий рукав хортівки біля ліктя.

Прийом: потягнувши вперед перемістити вагу тіла противника на його носки. Перекатом з п'яти на носок повернутися вліво колом на правій нозі так, щоб стати спиною до противника і щоб ваша ліва сідниця перебувала біля його правого стегна. Одночасно з поворотом приставте свою ліву ногу до правої і, злегка присівши, трохи розведіть коліна в сторони. Лівою сідницею енергійно підбийте внутрішню частину правого стегна противника в напрямку назад вгору. Коли він перелетить через вас, але ще не торкнеться хорта, відпустіть захват на його спині.

6.4. Прийоми боротьби лежачи

Утримання збоку.

Ситуація: противник лежить на спині; атакуючий сидить збоку обличчям до нього. Прийом: ближньою рукою обхопити його за шию, іншою рукою взяти захват за рукав хортівки близько ліктя. Ноги в положенні бар'єрного бігу, голову опустити вниз і притиснути до голови атакуемого. Близьким боком щільно притиснутися до грудей противника.

Утримання верхи.

Ситуація: противник лежить на спині; атакуючий сидить верхи обличчям до нього.

Прийом: однією рукою обхопити його за шию, іншою впертися в хорт або тримати противника під плече. Ногами оповити ноги супротивника, випрямляючи їх щоразу, як тільки він спробує стати на міст.

Утримання попереку.

Ситуація: противник лежить на спині, атакуючий лежить на животі, притискаючись грудьми до його грудей.

Прийом: однією рукою обхопити його за шию, іншою рукою взяти захват за хортівку біля дальнього плеча. Ноги для стійкості розвести якомога ширше.

Важіль ліктя через стегно.

Ситуація: противник лежить на спині або на боці; атакуючий стоїть збоку, захопивши двома руками випрямлену ближню руку противника.

Прийом: потягнути захоплену руку противника вгору на себе і затиснути плече стегнами. Сідаючи, перенести ногу через його шию, потім, нахилившись убік голови супротивника, перенести через тулуб іншу ногу і зчепити їх. При цьому рука супротивника повинна бути міцно затиснута між ногами, а лікоть захопленої руки – упиратися в живіт атакуючого. Притискаючи передпліччя захопленої руки передпліччями своїх рук до грудей і прогинаючись, повільно випрямляти руку противника до подачі сигналу.

Вузол плеча противника, який лежить на животі

- захватом різнойменної руки знизу, передпліччя дальньої руки атакується;
- захватом різнойменною рукою передпліччя зверху, а однойменною – знизу;
- захватом ближньої руки двома руками.

Ситуація: противник – на животі, спираючись передпліччями об хорт біля голови; атакуючий – збоку або спереду на колінах.

Варіанти захистів:

- прибрати руку під свій тулуб;
- піднятися у високий партер;
- повернутися на бік спиною до атакуючого.

Утиск ахілового сухожилля:

Ситуація: противник лежить спиною на хорті, атакуючий нападає з боку ніг, лежачи на спині ногами до його ніг.

Прийом: захопивши праву ногу суперника під пахву і притиснувши лівим плечем захоплену ступню до свого тулуба, підведіть променеву кістку лівої руки під ахілове сухожилля противника. Праву руку підведіть під свою ліву руку, захоплюючи руки в замок. Ногами обійміть з двох сторін атаковану ногу суперника і стисніть своїми стегнами. Відводячи ліве плече назад, відтягніть носок захопленої ноги противника. Піднімаючи ліву руку вгору, притисніть променевою кісткою ахілове сухожилля противника до кістки. Одночасно опустіть ліве плече вниз і проведіть прийом до сигналу здачі.

Важіль ліктя.

1. Захватом руки між ногами.

Ситуації: противник – на спині; атакуючий сидить збоку, захопивши руку між ногами, перенісши їх через атакуємого.

Варіанти прийому:

- погрожуючи зворотним вузлом на дальню руку;
- накладаючи долоню на лікоть дальньої руки;
- накладаючи ногу на дальню руку;
- переносячи ногу під головою противника;
- хватом руки під пахву;
- схрещуючи руки противника на грудях;
- атака на дальню руку, хватом її в ліктьовий згин.

Варіанти захисту:

- зчепити руки;
- захопити під коліном ногу атакуючого, яка лежить на шії;
- забіганням перейти через атакуючого і встати в стійку, повертаючись грудьми до атакуючого, вивести ривком лікоть із захвата рухом вниз під себе;
- покласти голову на ногу атакуючого.

2. Зачепом ногою; зачепом ногою і висідом; затискаючи руку ногами.

Ситуація: противник – в партері, широко розставивши руки; атакуючий стоїть збоку на одному коліні.

Варіанти захисту:

- не дати зачепити руку, прибираючи її під себе;
- повернути руку, згинаючи її передпліччям вниз;
- зробити перекид вперед;
- повернутися спиною до атакуючого;
- встати в стійку, піднімаючи атакуючого.

Важіль ліктя всередину хватом передпліччя ближньої руки, після зачепа ногою.

Ситуація: противник – у високому партері; атакуючий – збоку на колінах.

Варіанти захисту:

- зігнути руку і підтягнути її під себе;
- підводячись і штовхаючи атакуючого спиною, розвернутися до нього головою і прибрати руку під свій тулуб;
- висмикнути руку і, переходячи через атакуючого, обхопити його тулуб і зчепити руки;
- повернути руку долонею вгору;
- забігаючи, повернутися грудьми до атакуючого і встати в стійку;
- повернути руку долонею назад і зробити перекид вперед.

6.5. Звільнення від захватів

Звільнення від захватів за волосся ззаду.

Ситуація: противник захопив ваше волосся ззаду.

Прийом: притиснути його кисть до голови і позначити удар ногою назад в колінний суглоб, змушуючи нападника впасти.

Звільнення від захватів за волосся спереду.

Ситуація: противник захопив ваше волосся спереду.

Прийом: обхопити кисть так, щоб два великих пальця опинилися між великим і вказівним пальцями його руки. Скручуючим рухом всередину зірвати захват і одночасно позначити удар коліном в голову або тулуб, а потім позначити удар ребром долоні зверху по шиї.

Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками.

1. Удар головою в обличчя або наступаючий удар ногою (по ступні або каблуком по гомілці зсередини).

2. Удар ребром долоні в промежину.

3. Кидок захватом ноги між ногами.

Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками.

1. Упором руками в низ живота і нахилом. Вихід вниз із захвата.

Звільнення від обхвату тулуба ззаду (без захвата рук).

1. Поперемінне позначення ударів ліктями в голову. Виконуються після нахилу вперед і з поворотом.

2. Удари головою (потилицею).

3. Кидок захватом ноги нападника між своїми ногами.

4. Важіль кисті ударом, комбінуючи з важелем ліктя.

5. Важіль пальців (прямим і зворотним захватом великого пальця або кисті).

Звільнення від обхвату тулуба спереду (без захвата рук).

1. Упираючись руками в підборіддя нападника, зігнути і штовхаючи його в підборіддя, звільнитися від захвата.

2. Захопити зверху під плечі руки противника. Впертися кулаками в груди або живіт і, випрямивши руки, виконати больовий прийом важелем ліктя через передпліччя.

Звільнення від захвата руки рукою.

1. Від захвата однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком всередину у бік великого пальця руки противника. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим та іншими пальцями руки противника.

2. Від захвата однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні у бік великого пальця, там, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки (передпліччя). Звільнення можна комбінувати з виконанням прийому – важіль кисті.

Звільнення від захвата кистей.

Ситуація 1: противник захопив ваші зап'ястя різнойменними руками.

Прийом: зробіть різкий ривок обома руками в напрямку його великих пальців, і він відпустить захвати.

Ситуація 2: противник двома кистями захопив одне ваше зап'ястя.

Прийом: стисніть пальці захопленої руки в кулак і захопіть його кистю другої руки з боку великих пальців противника. Потім зробіть двома руками сильний ривок в напрямку великих пальців противника, і він відпустить захват.

Звільнення від захвата одягу на грудях або шиї спереду.

Звільнення від захвата одягу однією рукою.

1. Виконується важіль кисті назовні.

2. Важелем ліктя через передпліччя.

Звільнення від захвата одягу (шиї) двома руками:

1. «Клином». Поєднуючи руки долонями ударом зсередини вгору-назовні.

2. Захопити зап'ястя однієї руки противника і накладаючи на руку зверху своє плече, виконати больовий прийом – важіль всередину.

3. Проводячи одну або обидві руки між руками противника захопити передпліччя зверху під своє плече і виконати больовий прийом важелем ліктя через передпліччя.

Звільнення від захвата рукавів.

Ситуація: противник захопив ваш рукав.

Прийом: обнесіть кисть захопленої руки навколо руки противника, і він змушений буде відпустити захват, так як його пальці будуть викручуватися вашим одягом.

Якщо захоплені обидва ваші рукава, то звільняти їх від захватів потрібно так, як описано вище, але діючи одночасно двома руками.

6.6. Захист від ударів

Захист від прямого удару кулаком в голову кидком через стегно.

Ситуація: противник позначає прямий удар правою рукою в голову.

Прийом: Піти вліво з траєкторії удару, провести блок передпліччям правої руки захопивши хортівку на лікті противника. Повертаючись за годинниковою стрілкою, лівою рукою взяти захват за тулуб противника і підвернутися на кидок через стегно. Випрямляючи ноги і нахилившись вперед, провести кидок.

Захист від удару кулаком знизу.

Зупинка передпліччям і больовий прийом – вузол плеча з кидком задньою підніжкою.

Захист від прямого удару ногою вперед.

Піти убік, захопивши гомілку суперника. Піднімаючи ногу вгору-вперед, кинути противника на спину.

Захист від удару ногою знизу.

Ситуація: противник позначає удар ногою знизу.

Прийом: відступивши назад, відвести тулуб від удару, одночасно передпліччям руки супроводжуючи атакуючу ногу. Підхопити її за гомілку іншою рукою. Поштовхом руки перекинути нападника назад.

Захист від удару ножом зверху.

1. Зупинка удару (захватом передпліччя двома руками) і важіль кисті назовні з кидком задньою підніжкою. Відбір ножа.

2. Захист підставкою передпліччя і виконання важеля ліктя з наступним відбором зброї.

Захист від удару ножом знизу.

1. Зупинка удару підставкою передпліччя з відходом убік, важіль кисті і відбір ножа.

2. Зупинка удару захватом передпліччя двома руками. Захват руки та загин руки за спину нирком.

3. Зупинка схрещеними передпліччями і загин руки за спину ривком. Відбір ножа важелем кисті.

Захист від удару ножом навідріг.

1. Підставка передпліч. Захват руки під плече. Висідом і больовим прийомом опускання нападника вниз до підлоги. Відбір ножа.

2. Підставка передпліч і загин руки за спину ривком.

Захист від удару палицею зверху.

1. Зупинка удару захватом рук або палиці в захват передпліччя двома руками, важіль всередину і відбір палиці.

2. Накладаючи кисть на палицю вище захвата, позначити удар зверху по голові.

7. Контрольні нормативи

Контрольні вправи	Оцінка		
	«5»	«4»	«3»
Варіанти самостраховки	М'яке приземлення, правильна амортизація руками	Падіння з торканням головою	Падіння через сторону, удар тулубом об хорт, жорстке приземлення, помилки при угруповання
Демонстрація базових елементів: стійок, захватів, пересувань	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)		
Володіння технікою хортингу з усіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань)	Демонстрація без помилок з назвою прийомів	Демонстрація з деякими помилками і назвою прийомів	Демонстрація з серйозними помилками, неправильно названий прийом

Розділ 37

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ХОРТИНГУ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

"Затверджую"
Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту,
Голова комісії з проведення реорганізації

А.В. Домашенко
"31" вересня 2011 р.

ДЕРЖАВНИЙ
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



STATE SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Україна, 03680, м. Київ - 150,
вул. Фізкультури, 1, корп. 2
тел./факс ++380 - 44 - 2466756
тел. ++380 - 44 - 2896253

03680, Fizkultury str., 1,
Kiev - 150, Ukraine,
tel./fax ++380 - 44 - 2466756
tel. ++380 - 44 - 2896253

Рецензія на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хортингу (в подальшому Програма)

Програма розроблена фахівцями з хортингу Української Федерації Хортингу, представлена на 108 сторінках тексту комп'ютерного набору.

Програма містить характеристику виду спорту, мету і завдання щодо гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, фізичних якостей, виховання морально-вольових і етичних якостей учнів.

Надаються режими роботи і наповнюваність навчальних груп, перелік необхідних документів для планування, обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл.

Організаційно-методичний напрям роботи передбачає спортивну підготовку, етапи багаторічної підготовки, основні засоби підготовки для кожної навчальної групи.

Планування роботи у дитячо-юнацькій спортивній школі проводиться з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

Для кожної навчальної групи у орієнтовних тематичних планах надається матеріал як теоретичної спрямованості, так і на розвиток спеціальних і загальних фізичних якостей, засоби відновлення, психологічні, педагогічні та медико-біологічні.

Вимоги до отримання ранків спортсменів-хортингістів, а також нормативні показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну, спеціальну підготовку, технічну і тактичну майстерність.

Критерії відбору та прогнозування хортингістів на різних етапах підготовки, функціонального стану, форми медико-біологічного контролю.

Особлива увага приділяється виховній роботі, а також роботі на тренувально-оздоровчих зборах, спортивних таборах під час зимових та літніх канікул.

Зауваження, які мали місце, враховані.

Навчальна програма для ДЮСШ з хортингу відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів № 993 від 05.11.2008 р. та Наказу Міністерства молоді та спорту № 1624 від 18.05.2009 р. і може бути рекомендована до затвердження.

Лабораторія програмування та впровадження
результатів наукових досліджень у підготовку
підготовки збірних команд України
к.п.н., с.н.с., заслужений працівник фізичного спорту
заслужений тренер України



Затверджено на засіданні
Вченої ради ДНДІФКС
від «16» 11 2011 р.
Протокол № 1

М.П. Кірюшко

Підпис тов. М.П. Кірюшко
ЗАСВІДЧУЮ
«16» 11 2011 р.

ВСТУП

Хортинг – національний вид спорту України, комплексний вид бойового мистецтва, змішане єдиноборство, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Розробка даної програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробці даної програми врахований досвід роботи тренерського складу кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України та типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), школу вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР).

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу та системи підготовки спортсменів у цілому. При її розробці був врахований передовий досвід навчання та тренування кращих хортингістів України, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах і містить:

- навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної);
- зміст і принципи спеціальної підготовки спортсменів;
- засоби та форми підготовки;
- розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки хортингістів;
- типи тренувальних занять різної спрямованості;
- розподіл програмного матеріалу за місяцями;
- контрольні та перевідні нормативні вправи (контрольні нормативи);
- засоби психічної підготовки;
- систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні;
- план теоретичної підготовки;
- відомості щодо інструкторської та суддівської практики;
- додатки з елементами планування тренувального процесу.

Навчальний матеріал поданий у вигляді системи кваліфікаційних ступенів, затверджених Українською федерацією хортингу (УФХ), пов'язаної з Єдиною спортивною класифікацією України (ЄСКУ), прийнятою Міністерством молоді та спорту України.

Головними завданнями спортивної підготовки у відділеннях спортивних шкіл є:

- всебічний гармонійний розвиток учнів, зміцнення їх здоров'я, прищеплення принципів ведення здорового способу життя;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спеціальних швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, координації, розуміння тактики ведення двобою);
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих спортивних результатів;
- виховання моральних, вольових та етичних якостей.

Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну фізпідготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на виховання спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати у спортсмена навички й уміння максимально ефективно та реально використовувати в поєдинках хортингу дозволені прийоми двобою.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення спортсменів на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

Теоретична підготовка має на меті формування у спортсменів-хортингістів спеціальних знань, необхідних для їхньої успішної тренувальної та змагальної діяльності. Вона може здійснюватись у ході тренувальних занять, проведення спеціалізованих семінарів з хортингу, а також самостійно.

Базова підготовка містить у собі напрацювання елементів базової техніки хортингу: стійок, пересувань, що застосовуються в спортивному двобойі хортингу, ударів і блоків руками та ногами, захватів і звільнень, кидків, прийомів боротьби у партері.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання спортсмена, формування мотивації та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень, формування стану боєздатності, здібності до зосередження та мобілізації. Вона спрямована також на надбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та стабільності виступів.

Тактична підготовка здійснюється складанням індивідуальної програми розподілення сил на змаганнях в основному розділі змагань з хортингу «Двобій», формуванням тактики командної поведінки на колективних змаганнях у розділах «Форма» та «Показовий виступ», визначення та розуміння командних і особистих завдань.

Спарингова підготовка проводиться як узагальнений досвід та використання навичок, надбаних у комплексі всіх видів підготовки, вказаних в даній програмі. Практичні спарингові завдання дають можливість спортсмену відчувати на практиці нюанси базової технічної підготовки, принципи функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, проаналізувати помилки та сформулювати особистий план підготовчих завдань.

1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

1.1. Організація навчально-тренувальної роботи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- групові заняття з освоєння теоретичного матеріалу програми у вигляді лекцій, бесід тренерів-викладачів з учнями за конкретними темами при наявності контрольних питань для проведення заліку;
- практичний матеріал засвоюється на навчально-тренувальних заняттях згідно з вимогами програми;
- індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;
- навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів, шкіл, семінарів;
- перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;
- тренерська та суддівська практика;
- участь спортсменів у змаганнях, показових виступах, спортивних святах тощо.

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

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

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

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

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

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

Таблиця 1

1.2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

Рік навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість учнів у групі	Мінімальна кількість навчальних годин у тиждень	Мінімальні вимоги спортивної підготовки наприкінці навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	6 – 7	14	6	Виконання залікових тестів
2-й	7 – 8	12	8	Виконання залікових тестів
Групи посередньої базової підготовки				
1-й	8 – 9	10	12	Виконання залікових тестів
2-й	9 – 10	8	14	Виконання залікових тестів
3-й	10 – 11	6	18	Виконання II юнацького розряду
більше 3-х років	11 – 12	6	20	Виконання I юнацького розряду

Продовження таблиці

Групи спеціальної базової підготовки				
1-й	13	6	24	Виконання III розряду
2-й	14	6	26	Виконання II розряду
більше 2-х років	15	6	28	Виконання I розряду
Групи підготовки до вищих досягнень				
увесь термін	16 – 17 і старші	4	32	Виконання вимог кандидата у майстри спорту, звання МСУ

1.3. Розклад навчально-тренувальних занять з хортингу в спортивній школі (орієнтовно)

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

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

1.4. Планування й облік навчально-тренувального процесу

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

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

1.5. Документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:

- річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки спортсменів (групи підготовки до вищих досягнень);
- плани навчально-тренувальних занять;
- розклад занять;
- списки учнів школи по групах.

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

- журнал обліку роботи тренерів-викладачів;
- особисті картки спортсменів (додаток 2) та тренерів-викладачів;
- щоденники тренувань спортсменів;
- протоколи змагань;
- книга реєстрації особистих і командних перемог.

2. Організаційно-методичні напрями роботи

2.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка хортингістів – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

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

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи;
- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;
- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з хортингу.

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

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

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

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

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

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

Для рішення цих завдань керівники спортивної групи й інструкторський склад у своїй повсякденній практиці повинні приділяти особливу увагу:

- створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищепленню інтересу учнів до обраного виду спорту хортинг;

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

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

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

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

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

2.2. Зміст спортивної підготовки

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

Фізичну підготовку поділяють на:

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

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

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

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

У технічній підготовці виділяють:

- техніку стійок і пересувань;

- ударну та блокувальну техніку рук;

- ударну та блокувальну техніку ніг;

- техніку захватів і кидків зі стійки;

- техніку виведення з рівноваги;

- техніку збереження рівноваги;

- техніку падіння;

- техніку контрприймів;

- техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

- базова – психічне розвинення, освіта й навчання;

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

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

Тактична підготовка може бути:

– індивідуальною – складання плану проведення двобою, змагання;

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

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

При цьому розрізняють такі види тактики:

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

– тактика проведення двобою з суперником;

– тактика проведення турніру.

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

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

2.3. Принципи спортивної підготовки

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

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

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

– методичних:

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

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

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

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

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

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

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

2.4. Етапи багаторічної підготовки

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

В процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

– вікова зона перших успіхів;

– вікова зона оптимальних можливостей;

– вікова зона збереження високих результатів.

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

Багаторічна підготовка в хортингу поділяється на п'ять етапів:

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

- другий – загального вдосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 8–12 років;
- третій – індивідуального вдосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): 7–9 років навчання, вік учнів 13–15 років;
- четвертий – вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів 16–17 років і старші.

2.5. Зміст роботи за етапами підготовки

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

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.
5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингу зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та вдосконалення ритуалу хортингу.
8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня хортингу).

Таблиця 2

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

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

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

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена та домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу в стійці та партері. Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.

8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм: 11–12 років – 4–5 ранк хортингу (2-й юнацький розряд).

Таблиця 3

**Основні завдання та засоби етапу
попередньої базової підготовки юних спортсменів**

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

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

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою хортингу в стійці та партері.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів у боротьбі в стійці та партері.
5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).
8. Опанування програм:
 13–14 років – 6–7 ранк хортингу (I юнацький та III розряд);
 14–15 років – 7–8 ранк хортингу (I розряд);
 15–16 років – 8–9 ранк хортингу (I розряд).

Таблиця 4

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

Основні завдання	Основні засоби
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки хортингу. Розподіл техніки на два комплексні раунди двобою.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь.
Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей хортингіста, необхідних для технічного вдосконалення.

Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм хортингу та демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізпідготовки.

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

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
 2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опробування й опанування максимальними тренувальними навантаженнями, що в два рази перевищують змагальні.
 3. Удосконалення базової та індивідуальної техніки ведення двобою хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів двобою в бойовій ситуації в стійці та партері, досягнення стабільного рівня надійності виступів.
 4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.
 5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
 6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.
 7. Досягнення високих спортивних результатів, набирання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).
 8. Опанування програм:
- 16–17 років і старші – 1–3 інструкторський ранг хортингу (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

Таблиця 5

Основні завдання та засоби етапу підготовки до вищих досягнень

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

2.5.5. Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, що в три рази перевищують змагальні.
3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей хортингістів.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).
8. Опанування програм: 17 років і старші – 1–2 майстерський ранк хортингу (КМСУ – кандидат у майстри спорту України, МСУ – Майстер спорту України).

Таблиця 6

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

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

2.6. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

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

Таблиця 7

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	1. У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.	1. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.
	2. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування й абстрактного мислення.	2. Навчати техніці хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.
8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять хортингом.	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи.
	Фізіологічні особливості в цьому віці:	Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючи його м'язи фіксують не стійко.	1. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату.
	2. Суглобно-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів.	2. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер.
	3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.	3. Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими.
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення.	4. Обмежити вправи з різним натужуванням, доданням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервово напруження.
	5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв.	5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.

	6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги.	6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку.
	7. Дихання в дітей часте, поверхнєве, приблизно 22 рази на 1 хв.	7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс.
	8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.
11–13 років	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене та триває в більш старшому віці.	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони передумови для навчання і розвитку фізичних якостей.	1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення.	2. Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання.
	3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця.	3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам хортингу.
	4. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силові вправи.	4. На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на швидкість і гнучкість.
	5. Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.	5. При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження.
	6. Грудна клітина у дітей така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.	6. Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, вчити дихати глибоко, легко та ритмічно.

14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена.	Юнацькому віку властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження.
	2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидко-силові якості.
	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно й індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.
	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки хортингу.	4. Одним із важливих завдань виховання в цей період – є виховання високomorальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету хортингу, при наданні завдань необхідно вказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння.
16–17 років і старші	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.	В цьому віці старші юнаки та дівчини прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

2.7. Завдання навчальних груп

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

Зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів. Вивчення спеціальних підготовчих вправ. Вивчення основних стійок і технік, методів пересування в основних базових стійках і виконання початкових форм (імітаційних комплексів) хортингу, відповідно до вимог кваліфікаційного тесту на 1 учнівський ранг (ступінь). Вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету відповідно до вимог Української федерації

хортингу (вимог Етичного кодексу хортингу). Вивчення дихальних вправ, різноманітних повільних вправ для відновлення організму. Освоєння правил особистої гігієни.

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

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

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

Участь у семінарах і школах. Здача атестаційних вимог на учнівський ранк (ступінь) хортингу.

Участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах.

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

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

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

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

Таблиця 8

2.8. Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки (орієнтовно)

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

Таблиця 9

2.9. Основні характеристики багаторічної підготовки хортингістів

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень			
	Рік навчання													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік спортсменів, років	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-21	Більше 21
Кількість тренувальних занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість тренувань у тижневому циклі	3	3	3-4	4-5	4-5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість тренувального заняття, хв	100-120	100-120	100-120	100-120	100-120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Тренувальний обсяг в місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Досягнення спортивних результатів і виконання спортивних розрядів	Виконання залікових тестів			II ЮНАЦ		I ЮНАЦ	III	II	I	КМС	КМС МС	МС МСМК	Вищі досягнення	
	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1-3 інструк ранк	1-2 майстер ранк	3 майстерський ранк	
Виконання кваліфікаційних ступенів хортингу (ранків)														

3. Планування навчально-тренувальної роботи

3.1. Періоди спортивної підготовки

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

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

Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у двох різних раундах комплексного двобою хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

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

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

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

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

Процес ставлення спортивної форми як оптимальної готовності хортингіста до виступу на змаганнях відбувається за наступними фазами:

- фаза створення передумов і становлення спортивної форми;
- фаза тимчасового збереження спортивної форми;
- фаза тимчасової втрати спортивної форми.

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

- підготовчий період;
- змагальний період;
- перехідний період (відновлювальний).

Підготовчий період (серпень – листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

- загально-підготовчий;
- спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

- втягувальний мезоцикл;
- базовий мезоцикл.

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

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

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

- контроль-підготовчий мезоцикл;
- передзмагальний мезоцикл.

В контроль-підготовчому мезоциклі поєднується тренувальна робота з участю в контроль-тренувальних змаганнях.

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

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

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

Змагальний період (грудень–травень)

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

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

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

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

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

Перехідний період (відновлювальний) – (червень–липень)

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

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяця.

3.2. Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

- конкретних завдань на даний період тренування;
- особливостей етапів і періодів підготовки;
- стану спортивної та функціональної форми спортсменів-хортингістів;
- техніко-тактичної підготовки спортсменів;
- потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв'язку між ними;
- загального режиму навчальної, тренувальної та змагальної діяльності хортингістів;
- кліматичних умов тощо.

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

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

- повторність застосування навантаження;
- поступовість підвищення навантаження;
- хвилюподібність розподілу навантаження.

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

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

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

З технічної підготовки до нього входять спеціальні вправи, що виконуються з максимальною (граничною) швидкістю і значними пересуваннями та кількістю ударних і кидкових атак.

Тактична підготовка – це вправи понадзмагальної насиченості: навчальні двобої та ігрові спеціальні двобої (постійне пересування, двобій без ударів, двобій без боротьби, двобій з ударами тільки у тулуб, двобій без ударів із закритими очима, з обмеженою кількістю дотиків тощо), двобій на зменшеному хорті, двобій без пересувань. Спеціальні тренування та товариські зустрічі характеризуються великими навантаженнями.

Середнє навантаження – заняття тривалістю 1,5–2 години з середньою щільністю та помірною інтенсивністю.

До фізичної підготовки включаються вправи на спритність, силу (з достатнім інтервалом відпочинку) та витривалість (кроси середньої дистанції, двобої 30 % від повного контакту та навантаження).

Технічна підготовка – вправи на вдосконалення техніки (кидкової у стійці, больових і задушливих прийомів у партері, ударної техніки в середній рівень).

Тактична підготовка – вправи для вивчення нових комбінацій атак, навчальні двобої, ігрові вправи хортингу, СФП з виконанням комбінацій «удар + кидок», «удар + переведення двобою в партер» у парі з партнером тощо.

Мале навантаження – заняття тривалістю 45–90 хв зі зменшеною інтенсивністю.

Фізична підготовка – вправи для загального розвитку на гнучкість і координацію.

Технічна підготовка – вправи для вдосконалення техніки хортингу без односторонності, напрацювання імітаційних ударів по повітрю, гімнастичні та кидкові вправи у повільному темпі з партнером тощо.

Тактична підготовка – вправи у розслабленій боротьбі, двобої з малими швидкостями, двобої з відкриванням атакуючих місць (уразливих больових крапок), легкі двобої без блокування, виходи з партеру в стійку, виходи з больових і задушливих захватів тощо.

Розподіл тренувальних навантажень за рівнем і класифікацією засобів, що використовуються, в деякій мірі є умовним. Більш об'єктивна оцінка величини навантаження можлива за біологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі хортингістів. У старших навчально-тренувальних групах і групах спортивного вдосконалення доцільно визначати величину навантаження за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000-14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

Таблиця 10

3.3. Оцінка величини тренувального навантаження

ЧСС, уд/хв	Інтенсивність, %	Тривалість тренувального заняття, хв	Величина наван- таження (кількість серцевих скорочень)	Навантаження
175	87	120	21000	Велике
		90	15750	Велике
		60	10500	Середнє
		30	5250	Мале
165	79	150	24750	Велике
		120	19800	Велике
		90	14850	Велике
		60	9900	Середнє
		30	4950	Мале
150	66	150	22500	Велике
		120	18000	Велике
		90	13500	Середнє
		60	9000	Середнє
		30	4500	Мале
130	50	180	23400	Велике
		150	19500	Велике
		120	15600	Велике
		90	11700	Середнє
		60	7800	Мале
		30	3900	Мале

Річні плани конкретизуються складанням робочих планів на кожний місяць. На підставі місячних планів розробляються конспекти окремих занять.

Основною формою навчання юних хортингістів є навчально-тренувальне заняття. У тренувальному процесі застосовують комплексні та тематичні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки. В комплексному тренуванні також використовують вправи з фізичної технічної і тактичної підготовки.

Провідна тенденція програми – навчання, що полягає в опанування юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у двох різнопланових раундах комплексного двобою хортингу, реалізації у реальних обставинах двобою напрацьованих базових технічних елементів хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

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

Таблиця 11

3.4. Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах хортингу	ГРУПА											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 і старші
Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	80	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

3.5. Програма двоциклової технічної підготовки по кваліфікаційних ступенях (ранках) спортсменів-хортингістів

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (6-8 років)	
1–3 учнівський ранг	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 30 разів; - шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 30 см від підлоги; - шпагат поперечний, 40 см від підлоги; - вистрибування вгору з присіду, 20 разів. 2. Акробатична підготовка: - перекиди вперед на підлозі; - перекиди назад на підлозі; - міст на руках із положення лежачи. 3. Страховки: - падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; - падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Базові стійки: - стійка етикету; - нижня позиція етикету; - бойова одnobічна стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої. 5. Базові пересування у двобої: - підхід кроком вперед; - відхід кроком назад. 6. Базова техніка рук. Блоки: - верхній блок на місці та в русі; - нижній блок на місці та в русі. Удари: - прямий удар у підборіддя на місці та в русі; - прямий удар у тулуб на місці та в русі. 7. Базова техніка ніг. Блоки: - блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно. Удари: - прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; - прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; - бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: - однойменний прямий захват передпліччя; - прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою. 9. Кидкова техніка: - підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї); - бічна підсічка під виставлену ногу; - підсічка зсередини під п'яту; - підсічка зсередини під різнойменну п'яту. 10. Техніка партеру: - збивання суперника в партер виведенням з рівноваги; - утримання за шию та руку (основні параметри, варіанти використання у двобої, вихід з утримання);

	- утримання за шию і тулуб (основні параметри, варіанти використання у двобої, вихід з утримання); - своєчасна здача сигналом руки по підлозі хорту чи тілу суперника та голосом. 11. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): - форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно; - форма «Перша атаквальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самотійно. 12. Спарингова кондиція: - прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; - двобій з тінню, 1 раунд – 2 хв. 13. Спаринговий тест: - 1–3 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на голілку й ступню).
Другий учнівський рівень – група попередньої і спеціальної базової підготовки	
4-6 учнівський ранг	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 40 разів; - шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 20 см від підлоги; - шпагат поперечний, 30 см від підлоги; - вистрибування вгору з присіду, 30 разів; - тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 2. Акробатична підготовка: - перекид боком на підлозі; - стійка на голові та ліктях; - стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; - переверт боком – «колесо» (в ліву та праву сторону). 3. Страховки: - страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; - падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. 4. Базові стійки: - фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої); - перехідна позиція (основні параметри, варіанти використання у двобої). 5. Базові пересування у двобої: - скорочення дистанції (варіанти підскоків); - розірвання дистанції (варіанти відскоків); - підхід у перехідній позиції (варіанти підходів); - відхід у перехідній позиції (варіанти відходів). 6. Базова техніка рук. Блоки: - внутрішній середній блок на місці та в русі; - зовнішній середній блок на місці та в русі; - схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; - схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; - схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: - бічний удар у підборіддя, тулуб, передпліччя, стегно на місці та в русі;

	- удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; - прямий удар у передпліччя, стегно; 7. Базова техніка ніг. Блоки: - блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; - блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: - бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; - сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; - задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі в розвороті; - внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; - зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті. 8. Техніка захватів і звільнень: - захват за шию; - прямий захват обох ніг; - захват руки під плече (пахвою); - захват протилежної руки (за передпліччя, плече); - захват протилежної ноги (за стегно, гомілку). 9. Кидкова техніка: - зачеп зсередини; - задня підсічка під п'яту; - передня підсічка в коліно; - передня підсічка; - бічна підсічка під дві ноги у темп кроку; - відхват ноги зовні; - задня підніжка; - кидок через стегно із захватом шиї в розніжці; - підвороти на передню підніжку, передня підніжка; - заходи на задню підніжку, задня підніжка. 10. Техніка партеру: - утримання висідом збоку; - утримання збоку з виключенням плеча та руки; - утримання поперек, відхід з утримання поперек; - вузол ліктя поперек тулуба; - больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху. 11. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): - форма «Друга захисна» /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно; - форма «Друга атакувальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно. 12. Навчальна практика: - самостійне проведення розминки. 13. Спарингова кондиція: - прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; - маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

	- двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; - двобій з тінню ногами з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 14. Спаринговий тест: - 4-6 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Третій учнівський рівень – група підготовки до вищих досягнень	
7-9 учнівський ранг	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 60 разів; - шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 10 см від підлоги; - шпагат поперечний, 20 см від підлоги; - вистрибування вгору з присіду, 40 разів; - тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: - стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; - стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; - переверт боком «колесо» на одній руці (в ліву та праву сторону). 3. Базові стійки: - низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). 4. Базові пересування у двобої: - зміна бойової стійки на місці (варіанти зміни стійки); - зміна бойової стійки набіганням; - відхід з лінії атаки (передньою, задньою ногою). 5. Базова техніка рук. Блоки: - відкидаючий середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; - блок з прихватом, з підходом на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: - круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом); - удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 6. Базова техніка ніг. Блоки: - внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб. Удари: - внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; - зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 7. Техніка захватів і звільнень: - захват тулуба двома руками; - захват тулуба ззаду просмикуванням руки; - захват за шию і тулуб. 8. Кидкова техніка: - бічна підніжка; - посадка під дві ноги; - бічна посадка; - кидок через спину з захватом руки на плече;

	- зачеп зсередини під однойменну ногу з захватом тулуба з-під плеча; - кидок упором ступнею в живіт; - кидок підсадом гомілкою сідаючи; - кидок захватом двох ніг; - кидок через спину з одним захватом руки. 9. Техніка партеру: - захват шиї передпліччями в замок, вихід від захвата шиї; - утримання з боку голови; - утримання верхи; - зворотне утримання захватом шиї й тулуба, вихід зі зворотного утримання; - важіль ліктя з упором на своє плече; - важіль ліктя під час захвату ногами; - важіль ліктя коліном зверху; - больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; - задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; - задушливий прийом захватом шиї позаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї позаду. 10. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): - форма «Третя захисна» /3-z/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно; - форма «Третя атакувальна» /3-a/ – «Third Attacking Form» /3-a/, під рахунок і самостійно. 11. Навчальна практика: - самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 12. Спарингова кондиція: - прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; - двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; - двобій з тінню ногами з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 13. Спаринговий тест: - 7-9 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Інструкторський рівень – ІНСТРУКТОР З ХОРТИНГУ	
1-3 інструкторський ранг	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; - шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги; - шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; - вистрибування вгору із присіду, 45 разів; - тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: - стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; - стійка на руках без опори, 5 с; - рондат, 3 рази.

	3. Базова техніка рук. Блоки: - бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); - ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); - блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: - удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; - удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. 4. Базова техніка ніг. Блоки: - накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. Удари: - зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). 5. Базові пересування у двобой. Пересування у фронтальній стійці: - відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; - атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); - атака суперника в стрибку з ударом ногою (колінном, ступнею, гомілкою). 6. Техніка захватів і звільнень: - захват обох передпліч рук; - захват руки з просмикуванням на себе; - захват ноги з просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: - зачеп однойменної ноги зовні; - зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; - підсад стегном і гомілкою; - підхват під ногу зовні; - підхват зсередини; - підбив тазом із перекиданням назад; - зворотний кидок через стегно; - кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: - утримання висідом «подушка»; - утримання збоку або з боку голови висідом; - важіль ліктя животом; - больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; - задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; - переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; - переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). - форма «Інструкторська захисна» /I-3/ – «Instructors Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самотійно; - форма «Інструкторська атакувальна» /I-a/ – «Instructors Attacking Form» /I-a/, під рахунок і самотійно. 10. Навчальна практика: - самотійне проведення базового тренування.

	11. Тактична підготовка: - розвідка технічних навичок суперника; - розподіл сил під час двобою; - розподіл сил на термін всього змагання; - ведення двобою із суперником високого зросту; - ведення двобою з низькорослим суперником; - відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; - ведення двобою й відбиття атаки в куті хорту; - контроль часу двобою (окремо кожного раунду) готовлячи сили на кінцівку, спурт; - ведення боротьби в останні 10 с двобою. 12. Спарингова кондиція: - бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; - двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; - підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; - біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: - 10 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Майстерський рівень – МАЙСТЕР ХОРТИНГУ	
1 майстерський ранг 2 майстерський ранг	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; - шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; - шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; - вистрибування вгору із присіду, 50 разів. 2. Акробатична підготовка: - стійка на руках без опори, 10 с; - ходіння на руках (ноги разом), 5 м; - рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); - підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази; - сальто вперед із розбігу (по можливості). 3. Базова техніка рук. Блоки: - долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; - долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак; - блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; - блок скороченням дистанції, варіанти контратак. Удари: - прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; - бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; - удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; - удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно; - удар ліктем із розворотом в тулуб, плече.

	4. Базова техніка ніг. Удари: - прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; - бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; - сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. 5. Техніка захватів і звільнень: - захват кисті; - захват ступні в партері. 6. Кидкова техніка: - кидок через спину з колін захватом руки; - кидок переверотом через спину («млин») з колін; - кидок через груди прогином, скручуванням; - бічний переверот; - передній переверот; - кидок через спину захватом руки під плече з падінням. 7. Техніка партеру: - утримання за допомогою ніг; - важіль ліктя пахвовою западиною; - больовий прийом на ліктьовий суглоб зацепом руки ногою; - задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; - переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»; - перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; - перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; - демонстрація індивідуального комплексу (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. 8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). - форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /М-d/, під рахунок і самостійно; - форма «Майстерська атаквальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /М-a/, під рахунок і самостійно. 9. Навчальна практика: - самостійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: - зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однієї бокової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; - двобій з тінню, 5 раундів по 2 хв; - підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; - відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; - біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. 11. Спаринговий тест: - 10 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).

4. Програмний матеріал за роками навчання для груп початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціальної базової підготовки, підготовки до вищих досягнень

4.1. Перший рік навчання – групи початкової підготовки, 6–7 років

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингом зокрема (вивчення базової техніки й основних положень комплексного двобою за допомогою спеціальних ігор хортингу).

2. Різнобічна фізична підготовка.

3. Опанування мінімуму теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту.

4. Вивчення й удосконалення правил етикету та ритуалу хортингу.

5. Навчання і вдосконалення елементів ударної та кидкової техніки хортингу, елементів двобою у стійці та в партері.

Таблиця 13

4.1.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 12 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	2,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Організація та місце проведення занять з хортингу	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 300 годин											
Загальнорозвивальні вправи	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	23
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	28

Продовження таблиці

Навчання елементів техніки хортингу	10	10	12	10	10	12	12	12	10	12	110
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6
Загальна фізична підготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	30
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	2	2	3	3	5	5	4	4	5	5	38
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	2	2	2	2	2	4	4	18
Усього годин:											312

Примітка: під час канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

4.1.2. *Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранк хортингу*

Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхвватів, підхвватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей).

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.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває в положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру в двобій хортингу:

у положенні лежачи – утримання, больові прийоми;

з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання попереку; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;

2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).

3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;

4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Стійка етикету;

2. Нижня позиція етикету;

3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобойі.

Базові пересування у двобої:

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці та в русі;
2. Нижній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;
2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі;

Техніка прийомів у партері

Основні положення двобою в партері:

1. Положення «зверху»;
2. Положення «знизу»;
3. Положення «збоку в захваті»;
4. Положення «за спиною»;
5. Положення «суперник за спиною»;
6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед-вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

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 і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

4.2. Другий рік навчання – групи початкової підготовки, 7–8 років

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингом зокрема (вивчення базової техніки та положень комплексного двобою за допомогою спеціальних ігор хортингу).

2. Різнобічна фізична підготовка.

3. Опанування мінімуму теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

4. Вивчення та вдосконалення правил етикету й ритуалу хортингу.

5. Навчання та вдосконалення елементів базової ударної і кидкової техніки хортингу, елементів двобою у стійці та в партері.

Таблиця 14

4.2.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 16 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	6
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 400 годин											
Загальнорозвивальні вправи	7	6	6	6	5	5	7	6	6	6	60
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	23
Навчання елементів техніки хортингу	13	13	16	16	17	17	18	18	16	16	160
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	2	3	3	2	5	5	5	5	5	5	40
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	52
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП, змагання	-	-	-	-	-	3	3	4	3	3	16
Усього годин:											416

Примітки: у термін канікул проводяться спортивні табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

4.2.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранк хортингу

Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей).

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.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває у положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру в двобої хортингу:

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати;

з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль лікті з захватом руки між ногами; задня підніжка.

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;

2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).

3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;

4. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Сійка етикету;

2. Нижня позиція етикету;

3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові пересування у двобої:

1. Підхід кроком вперед;

2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці та в русі;

2. Нижній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;

2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;

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

Техніка прийомів у партері

Основні положення двобою у партері:

1. Положення «зверху»;

2. Положення «знизу»;

3. Положення «збоку в захваті»;

4. Положення «за спиною»;

5. Положення «суперник за спиною»;

6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;

7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.
 Перевертання:
 1. Захватом руки ривком або поштовхом.
 Захист: виставити ногу або руку в бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;
 2. Захватом рук збоку.
 Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед-вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.
 Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.
 Утримання:
 1. Збоку – з захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом тощо.
 Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.
 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 і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.
 Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.
 Больові прийоми:
 1. Важіль ліктя через стегно.
 Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

4.3. Перший рік навчання – групи попередньої базової підготовки, 8–9 років

Основні завдання для групи початкової підготовки:
 1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингом зокрема (вивчення базової техніки та положень комплексного двобою за допомогою спеціальних ігор хортингу).
 2. Різнобічна фізична підготовка.
 3. Опанування мінімуму теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
 4. Вивчення та вдосконалення правил етикету й ритуалу хортингу.
 5. Навчання та вдосконалення елементів базової ударної та кидкової техніки хортингу, елементів двобою у стійці й у партері.

Таблиця 15

4.3.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 24 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	8

Продовження таблиці

Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Організація та місце проведення занять з хортингу	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	2,5	-	-	2,5	-	-	-	5,0
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 600 годин											
Загальнорозвивальні вправи	9	8	8	8	6	6	7	6	6	6	70
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	37
Навчання елементів техніки хортингу	24	24	26	26	24	24	25	25	25	25	248
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Загальна фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	60
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	7	7	7	6	8	10	9	8	8	8	78
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2	6
Участь у змаганнях	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	28
Усього годин:											624

Примітки: в термін канікул проводяться спортивні табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

4.3.2. *Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранк хортингу*

Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхвватів, підхвватів; естафети з елементами боротьби та для розвинення фізичних якостей).

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.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває в положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру у двобої хортингу:
 У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати;
 з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.
 Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком.
 Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.
 Техніка прийомів у стійці
 Страховки:
 1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
 2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки /лівої, правої/.
 3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
 4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.
 Базові стійки:
 1. Сійка етикету;
 2. Нижня позиція етикету;
 3. Бойова сійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої.
 Базові пересування у двобої:
 1. Підхід кроком вперед;
 2. Відхід кроком назад.
 Техніка рук:
 Блоки:
 1. Верхній блок на місці та в русі;
 2. Нижній блок на місці та в русі;
 Удари:
 1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;
 2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.
 Техніка ніг:
 Блоки:
 1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.
 Удари:
 1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;
 2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі;
 Техніка прийомів у партері
 Основні положення двобою у партері:
 1. Положення «зверху»;
 2. Положення «знизу»;
 3. Положення «збоку в захваті»;
 4. Положення «за спиною»;
 5. Положення «суперник за спиною»;
 6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
 7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.
 Перевертання:
 1. Захватом руки ривком або поштовхом.
 Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;
 2. Захватом рук збоку.
 Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед-вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в сійку.
 Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.
 Утримання:
 1. Збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін.
 Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.
 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 і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

4.4. Другий рік навчання – групи попередньої базової підготовки, 9–10 років

Таблиця 16

4.4.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 30 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стилий огляд розвитку хортингу.	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Стилі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	5,0
Організація та місце проведення занять з хортингу	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4,5
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	2,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 698 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	5	5	5	5	3	4	3	3	3	3	39
Навчання елементів техніки хортингу	30	30	30	26	26	26	28	28	28	28	280
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Загальна фізична підготовка	6	6	4	4	4	6	5	4	4	5	48

Продовження таблиці

Спеціальна фізична підготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	12	12	8	8	10	10	9	10	10	9	98
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	7
Участь у змаганнях	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	30
Усього годин:											728

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

4.4.2. *Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранк хортингу*

Удосконалення бойової стійки хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього. Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання в двобої).

Базові пересування у двобої:

1. Скорочення дистанції (варіанти підскіків);

2. Розриви дистанції (варіанти відскоків).

Техніка захватів і звільнень:

1. Однойменний прямий захват передпліччя.

Техніка рук:

Блоки:

1. Внутрішній середній блок на місці та в русі;

2. Зовнішній середній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Бічний удар у підборіддя на місці та в русі;

2. Бічний удар в тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

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

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно.

2. Форма «Перша атаквальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самотійно.

Кидкова техніка:

1. Бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника.

Контрприйом: бічна підсічка (перепідсічка); підхват зсередини.

2. 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.

Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

3. Підсічка зсередини різнойменною п'ятою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад.
 Контрприйом: бічна підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'ятою.

4. 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.
 Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги вперед.
 Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї – під час відступу суперника.
 Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи.
 Контрприйом: бічна підсічка проти кидка зачепом зсередини.

6. Задня підсічка під п'яту: захватом руки і тулуба; руки і шиї; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням.
 Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого.
 Контрприйом: підсічка зсередини п'ятою проти задньої підсічки під п'яту.

Техніка прийомів у партері
 Переводи двобою в партер:

1. Кидком та опрокидуванням;
2. З больовим захватом;
3. Із задушливим захватом.

Утримання:

1. Основне утримання збоку: з захватом шиї та руки під плече.
 Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.
 Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.
2. Варіант утримання збоку: з захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем.
 Захист: притиснути свої зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт.
 Виходи: ривком вбік; викручуючись.
3. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: з захватом шиї та руки в ручний замок.
 Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.
 Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.
4. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги.
 Захист: відштовхнути гомілками атакуючого; збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.
5. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; з захватом дальньої руки різнойменною рукою; з захватом ближньої руки між ногами. Захист: збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.
 Контрприйом: задушення передпліччям.
6. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба.
 Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками.
 Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.
 Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
7. Варіант утримання з боку голови: з захватом рук; із захватом тулуба; зі зворотним захватом рук; зі зворотним захватом з боку голови.
 Захист: підвести ноги та відштовхнути руками; стиснути шию руками.
 Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.
 Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
8. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.
 Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки та перевернутися на живіт, підвести руки під ноги атакуючого та скинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами.
 Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

4.5. Групи попередньої базової підготовки, третій рік навчання (10–11 років)

Таблиця 17

4.5.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 44 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	-	5,0
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2,5	-	2,5	-	-	2,5	-	-	-	7,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	-	-	5,0
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	3	-	-	-	3	-	-	3	-	9,0
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	5,0
Організація та місце проведення занять з хортингу	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	-	5,0
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5	2,5	-	7,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 892 години											
Загальнорозвивальні вправи	11	9	12	8	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	5	5	6	6	6	5	5	6	5	6	55
Навчання елементів техніки хортингу	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	6
Загальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	170
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5

Продовження таблиці

Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2	6
Кваліфікаційні змагання усередині колективу, участь у змаганнях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	10
Усього годин:											936

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювання за спеціальним планом.

4.5.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк хортингу

Вдосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

Базові пересування у двобої:

1. Підхід у перехідній стійці (варіанти підходів);

2. Відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).

Техніка захватів і звільнень:

1. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

Техніка рук:

Блоки:

1. Схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

2. Схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

3. Схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.

Удари:

1. удар Нижній в підборіддя на місці та в русі;

2. удар Нижній в тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок коліном від бічного удару ноги в тулуб;

2. Блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна.

Удари коліном та сторонній удар ногою:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення ударів у клінчу (із захватом шиї руками на затылку суперника, руки впираються в груди суперника, руки не з'єднуються у пальцях, а охоплюють шию) – відклоненням свого тулуба назад притягненням голови суперника до однойменного плечу ноги, якою наноситься удар;

2. Круговий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення удару з передньої та задньої ноги, «проносом», ударні атаки суперника ніби удар проходить скрізь нього (у клінчу та без нього); з розворотом тіла в сторону удару;

3. Бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення удару в клінчу з захватом за шию; відведенням та бічним «проносом» коліна, нанесення удару внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

4. Сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком – ступнею та ребром ступні.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Друга захисна» /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно.

2. Форма «Друга атакувальна» /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно.

Кидкова техніка:

1. Передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно; підсічка проти кидка передньої підсічки в коліно.

2. Передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'яту однойменної ноги проти кидка передньої підсічки.

3. Бічна підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і шиї.

Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування.

Контрприйом: передня підсічка проти бічної підсічки під дві ноги у темп кроку.

4. Відхват під ногу зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече.

Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: відхват під одну ногу зовні проти відхвату під одну ногу зовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу зовні.

5. Задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук.

Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під ногу зовні проти задньої підніжки.

6. Кидок через стегно в розніжці з захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

Захист: не дозволити захопити шию; впертися рукою в бік; не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час підвороту.

Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно в розніжці із захватом шиї.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом «подушка»: із захватом руки та тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

2. Варіант утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

3. Утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

4. Варіант утримання верхи із захватом рук; без захвату рук; із захватом тулуба.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки та повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого та скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу.

Контрприйом: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на два стегна.

5. Утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

6. Варіант утримання за допомогою ніг: із захватом руки.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері):

1. Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.
2. Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.
3. Переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

4.6. Четвертий рік навчання – групи попередньої базової підготовки, 11–12 років

Таблиця 18

4.6.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранк хортингу (II юнацький розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 44 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	4
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	-	4	4	-	-	4	4	-	-	-	16
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	-	3	-	-	-	3	3	-	9
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 996 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Навчання елементів техніки хортингу	31	31	31	31	31	31	32	34	32	32	316
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	6
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	60
Спеціальна фізична підготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	96

Продовження таблиці

Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	30	30	20	20	19	20	19	30	18	22	228
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП		1	1		1	1		1	1		6
Навчальні та контрольні двобої	1	1	1	2		1	1	1	2		10
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	44
Усього годин:											1040

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

4.6.2. *Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранг хортингу (II юнацький розряд)*

Удосконалення стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них, відпрацювання «почуття дистанції».

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу, естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Пересування у бойовій стійці:

1. Крок вперед у стійці. Для зближення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів; крок (дистанція, що перевищує довжину ступні, або рівна їй) та підкрок (дистанція менша довжини ступні) вперед та назад; спираючись на передню частину ступні.

2. Крок назад у стійці. Для збільшення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів.

3. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Із застосуванням прямих ударів рукою у голову і тулуб; короткочасне зменшення дистанції з її наступним розривом.

4. Подвійний крок вперед у стійці. Для зближення в атакувальних діях; із застосуванням ударів та без ударів; з ціллю підготовки атаки.

5. Подвійний крок назад у стійці. Для розриву дистанції в захисних діях; із застосуванням прямих ударів і без ударів; виконання однією ногою в одному і тому ж напрямку.

6. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Для закріплення вивчених раніше пересувань окремо подвійного кроку вперед у стійці та подвійного кроку назад у стійці. Для зближення дистанції з її подальшим розривом та збереження вигідної для атаки дистанції; із застосуванням прямих ударів; у переході від атакувальних дій до захисних.

7. Крок вліво. З ціллю пересування в ліву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

8. Крок вправо. З ціллю пересування в праву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

9. Крок вліво з розворотом тулуба. При захисті від прямих ударів суперника правою рукою (ногою) в голову і тулуб.

10. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. При захисті від прямих ударів суперника лівою рукою (ногою) в голову і тулуб.

11. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

12. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

13. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

14. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

15. Випад кроком вліво-вперед. З повним переносом вали тіла на ліву ногу та наступним підтягуванням правої ноги до лівої; виконання з ударами та без них.

16. Випад кроком вправо-вперед. З повним переносом вали тіла на праву ногу та наступним підтягуванням лівої ноги до правої; виконання з ударами та без них; з невеликим розворотом тіла зліва направо.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват за шию;
2. Прямий захват обох ніг;
3. Захват руки передпліччям (під плече);
4. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече);
5. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

Техніка рук:

Удари:

1. Удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки;
2. Удар у плече на місці з фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;
4. Бічний удар у стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті.

Кидкова техніка:

1. Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя та руки на плече. Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно.

Контрприйом: посадка проти кидка передньою підніжкою.

2. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: посадка; кидок через груди; задня підніжка.

3. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду й однойменної руки за зап'ястя.

Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого.

Контрприйоми: кидок зачепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання й утримання верхи.

4. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду й однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди).

Захист: переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват.

Контрприйоми: виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.

5. Кидок через спину з захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча та руки на плече.

Захист: упертися рукою в стегно; забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: виведення з рівноваги рукою; перекидання та утримання верхи; задушення петлею за комір хортовки.

6. Зачеп зсередини під однойменну ногу з захватом руки з-під плеча; з захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече.

Захист: забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: зацепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; виведенням із рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.

Техніка прийомів у партері

Больові прийоми:

1. Вузол ліктя поперек тулуба.

Захист: зчепити руки; захопити руку атакуючого та вперти його тулуб; випростати руку; звільнитися обертом на живіт.

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

3. Важіль ліктя під час захвату руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі.

Захист: зчепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захвату вниз; повернутися грудьми до атакуючого.

4. Важіль ліктя коліном зверху.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвату та зчепити руки; убрати її під себе.

5. Важіль ліктя животом.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвату та зчепити руки; убрати руку під себе; узяти захват і повернутися обличчям до суперника.

6. Важіль ліктя паховою западиною.

Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.

Переходи на утримання:

1. Прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника).
2. Прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

4.7. Перший рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 12–13 років

Таблиця 19

4.7.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранк хортингу (І юнацький розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 70 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	2	-	3	-	3	-	-	-	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	16
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	-	3	3	-	-	-	-	3	-	-	9
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	2	1	-	2	-	2	-	2	-	8

Продовження таблиці

Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	-	5	-	5	-	5	-	5	20
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1178 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Навчання елементів техніки хортингу	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	306
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	6
Загальна фізична підготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28
Спеціальна фізична підготовка	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	164
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	32	32	32	32	32	32	32	32	31	31	318
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	38
Навчальні та контрольні двобої	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
Відновлювальні заходи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Усього годин:											1248

Примітки: – можливі перерозподіл годин участі, пов'язаних з календарем змагань.

4.7.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранк хортингу (I юнацький розряд)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання в двобої).

Базові пересування в двобой:

1. Зміна бойової стійки на місці (варіанти зміни стійки);
2. Зміна бойової стійки набіганням.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват тулуба двома руками;
2. Захват тулуба позаду просмикуванням руки;
3. Захват за шию і тулуб.

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Удари:

2. Розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом);

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Кидкова техніка:

1. Кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.

2. Кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.

3. Кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз уперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік.

Контрприйоми: кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись уперед без відриву.

Захист: узяти захват за руки; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече.

Контрприйоми: кидок упором ступнею в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.

5. Кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися, виставити ногу в бік його повороту.

Контрприйоми: задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Кидок через спину з захватом однією рукою.

Захист: відштовхнути атакуючого, зігнути; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування.

Контрприйом: зачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

Техніка прийомів у партері

Задушливі захвати:

1. Задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

2. Задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

3. Задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

5. Задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

6. Задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

7. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання:

1. Прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук та ніг.

2. Прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги.

3. Прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват).

4. Прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.

5. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переворотом.

6. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переворотом.

7. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї і перекатом.

4.8. Другий рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 13–14 років

Таблиця 20

4.8.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк хортингу (III розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 78 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стилий огляд розвитку хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2		2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою двоюбою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Організація та місце проведення занять з хортингу	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1		-	7

Продовження таблиці

ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1274 години											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Навчання елементів техніки хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	19	18	18	18	18	181
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	34	34	34	34	34	34	38	34	38	34	348
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Вільні та контрольні двобої	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	24
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	27
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1352

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

4.8.2. *Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк хортингу (III розряд)*

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів та звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої:

Однобічна стійка (правобічна, лівобічна):

1. Відхід з лінії атаки (передньою, задньою ногою).

Фронтальна стійка:

1. Відхід з лінії ударної атаки зсувом вбік відскоком;

2. Відхід з лінії ударної атаки приставним кроком;

3. Відхід з лінії ударної атаки в перехідній стійці.

Техніка рук:

Блоки:

1. Блок із прихватом, з підходом на місці та в русі, варіанти контратак;

Удар перевернутим голим кулаком (другий раунд двобою):

1. Удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).

Удари в рукавицях (перший раунд двобою):

1. Прямий удар лівою в голову. Для дальньої дистанції; для розв'язування атаки; для зупинки атаки суперника; для утримання суперника на дистанції; для заповнення пауз двобою; для тримання суперника в напрузі. З прикриттям більшої частини рота і підборіддя.

2. Прямий удар лівою в голову з кроком вперед.

3. Прямий удар лівою в голову з кроком назад.

4. Прямий удар правою в голову. Для дальньої та середньої дистанції; з вкладенням більшої частини ваги в удар; за прямим лівою; для завершення атаки; для зупинки суперника, використання в серіях ударів. Закінчення з випрямленням руки та назад.

5. Прямий удар правою в голову з підкроком вперед.

6. Прямий удар правою в голову з відкроком назад, зі швидким поверненням у бойову позицію.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват обох передпліч рук;

2. Захват руки з просмикуванням на себе;

3. Захват ноги з просмикуванням на себе.

Техніка ніг:

Удари:

1. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

2. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Третя захисна» /3-z/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно.

2. Форма «Третя атакувальна» /3-a/ – «Third Attacking Form» /3-a/, під рахунок і самостійно.

Кидкова техніка:

1. Підсад стегном і гомілкою: з захватом тулуба; з захватом руки під плече; з захватом руки на плече.

Захист: захопити тулуб суперника, не дозволити атакуючому підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: задня підніжка; кидок через груди.

2. Кидок вперед через ногу: із захватом руки і шиї; руки і тулуба.

Захист: захопити тулуб суперника, не дозволити атакуючому підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися своїм тазом в таз атакуючого; підхват під ногу зовні захватом руки і шиї; захватом руки і тулуба (з крокуванням і підскоком).

Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом під одну ногу зовні.

3. Підхват зсередини: захватом руки та шиї; захватом руки і тулуба (заходом і підскоком).

Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого.

Контрприйоми: кидок бічним переворотом проти кидка підхватом зсередини; кидок через груди проти кидка підхватом зсередини.

Техніка прийомів у партері

Переходи на утримання:

1. Прорив на утримання з положення «позаду» – прямим зваленням суперника на спину захватом шиї і руки, шиї і тулуба – пряме утримання зі сторони голови.

2. Прорив на утримання з положення «позаду» – бічним зваленням суперника назад-вбік (вліво, вправо) захватом шиї і руки, шиї і тулуба – бокове утримання зі сторони голови.

3. Прорив на утримання з положення «позаду» – скручуванням суперника за плече (вліво, вправо) захватом руки і шиї, руки і тулуба – утримання збоку, збоку висідом.

Звільнення захопленої ноги:

1. Перший варіант – витягуванням з упором рукою (ногою) у захват.

2. Другий варіант – згинанням у колінному та тазостегновому суглобі зі звільненням від захвату.
3. Третій варіант – скрученням з упором рукою (ногою) у захват.
- Техніка і тактика двобою
1. Серія ударів руками у голову: лівий прямий + правий бічний.
- Захист: відставити праву ногу назад, розірвати дистанцію відкритком, ухилитися вправо від правого бічного удару в голову ухилом тулуба, захопити тулуб атакуючого.
- Контрприйоми: кидок через груди (бічне скручування); звалювання, утримання висідом.
- Тактичні завдання:
1. Ведення двобою як у стійці, так і в партері.
 2. Ведення двобою з мінімальним арсеналом технік.
 3. Ведення двобою тільки ударною технікою.
 4. Ведення двобою тільки кидковою технікою.
 5. Навчання дії удушення на шию та діафрагму суперника.
 6. Навчання больової дії на суглоби суперника.
 7. Обережне опробування всього арсеналу заборонених дій та самоаналіз відчуттів від кусання, щипання, дряпання, надавлювання на очі суперника, хватання за волосся, вуха, ніс, губи, ударів ліктем у голову. Розуміння цілі та причини заборони таких прийомів у хортингу.

4.9. Третій рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 14–15 років

Таблиця 21

4.9.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк хортингу (II розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 74 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2	1	2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	10
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1382 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Продовження таблиці

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77
Навчання елементів техніки хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	33	33	322
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	43
Спеціальна фізична підготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	196
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	328
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні двобої	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	74
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1456

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

4.9.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк хортингу (II розряд)

Удосконалення стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);
2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук:

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу):

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка першого раунду хортингу):

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

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. 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, коліньми у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом).

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Удари:

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.
Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.
Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.
Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидкові комбінації:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт;

2. Утримання з боку голови.

Переворот:

1. Переворот ривком на себе та захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе та лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).
Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.
Комбінації партеру:
1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.
Задущливі прийоми:
1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию;
2. Удушення ногами.
Техніка і тактика двобою
1. Змішані перевероти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече та за гомілку різнойменної ноги.
Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілку опорної ноги суперника.
Контрприйом: зачеп зовні проти кидка.
2. 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.
1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.
2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку в захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: шиї, рук, ніг, тулуба.
3. Зведення інших позицій до цих основних.
4. Удосконалення фази завершення двобою в партері у даних позиціях:
– утриманням;
– больовим;
– задущливим прийомом.

4.10. Четвертий рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 15–16 років

Таблиця 22

4.10.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк хортингу (1 розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 74 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2	1	2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	10

Продовження таблиці

Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
П РА К Т И Ч Н А П І Д Г О Т О В К А – 1382 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77
Навчання елементів техніки хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	33	33	322
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	43
Спеціальна фізична підготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	196
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	328
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні двобої	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	74
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1456

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

4.10.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк хортингу (I розряд)

Удосконалення стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);

2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;

2. Захват ступні.

Техніка рук:

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу):

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка першого раунду хортингу):

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

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. 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, колінями у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом, у розвороті).

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Удари:

2. Удар ногою зверху (внутрішній, зовнішній) в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидкові комбінації:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт;

2. Утримання з боку голови;

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе та захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба;
Больові прийоми:
1. Важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевероті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.
Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе та лягти на живіт;
2. Вузол ногами зверху.
Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;
3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).
Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;
Комбінації партеру:
1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.
Задущливі прийоми:
1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию;
2. Удушення ногами;
- Техніка і тактика двою
1. Змішані перевероти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече та за гомілку різнойменної ноги.
Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілку опорної ноги суперника.
Контрприйом: зачеп зовні проти кидка.
2. 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 двої партеру.
1. Переведення двою у партер кидком або опрокидуванням.
2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку в захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: шиї, рук, ніг, тулуба.
3. Зведення інших позицій до цих основних.
4. Удосконалення фази завершення двою в партері у даних позиціях:
 - утриманням;
 - больовим;
 - задущливим прийомом.

4.11. Перший рік навчання – групи підготовки до вищих досягнень, 16–17 років

Таблиця 23

4.11.1. Орієнтований план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) – 1–3 інструкторський ранг хортингу (кандидат у майстри спорту)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	6
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	2	-	2	-	3	-	2	-	-	3	12
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	4	-	4	-	4	-	-	-	4	16

Продовження таблиці

Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	4	2	2	-	4	-	-	4	-	-	16
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	4	2	-	-	-	4	-	4	-	14
Організація та місце проведення занять з хортингу	3	-	-	-	3	-	-	-	-	2	8
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	4	3	-	4	-	3	4	-	18
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвивальні вправи	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	64
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Навчання елементів техніки хортингу	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	460
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	16
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП, Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180
Вільні та контрольні двобої	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	130
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	84
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Примітки: можуть бути зміни у змагальній діяльності відповідно до календаря змагань; у термін канікул організовуються оздоровчі спортивні табори.

4.11.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) – 1–3 інструкторський ранг хортингу (кандидат у майстри спорту)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів та звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Техніка рук:

Блоки:

1. Бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);
2. Ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);
3. Блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом).

Удари:

1. Відкритою долонею в тулуб, плече;
2. Ребром долоні в тулуб, плече, стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
2. Бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
3. Удар ногою вбік у стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

Вивчення форм /підготовчих базових комплексів/:

1. Форма «Інструкторська захисна» /I-z/ – «Instructors Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно.
2. Форма «Інструкторська атакувальна» /I-a/ – «Instructors Attacking Form» /I-a/, під рахунок і самостійно

Кидкова техніка:

1. Кидок через спину з захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

2. Бічний переверот: захватом шиї (плеча) та стегна.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйом: звалювання, утримання висідом.

Ударно-кидкові комбінації:

1. Зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий + правий бічний у голову (техніка першого раунду хортингу).
2. Переверот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації: правий прямий у голову + лівий знизу по печінці (техніка першого раунду хортингу).

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевероти:

1. Перевертання ногами.

Больові прийоми:

Подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів.

Комбінації партеру:

1. При виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами.
2. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки та шиї.
3. Після прориву на утримання перехід на больові прийоми: на руку (кистьові, ліктьові та плечові заломі): на ногу (важіль коліна, защемлення ахіллового сухожилля).
4. Знаходження особистої індивідуальної техніки партеру (утримань, больових і задушливих прийомів, захватів і важелів).

Задушливі прийоми:

Навчити способам захвату на удушення передпліччям зверху:

- вхід пальцями;
- при захваті однойменного плеча.

Техніка і тактика двобою

1. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба та стегна зсередини-ззаду.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка «зворотний вихват стегна і таза»; звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Відновлення та продовження опору після одержання сильного удару;

2. Ведення двобою та відбиття атаки в куті хорту;

3. Контроль часу двобою (окремо кожного раунду) готуючи сили на кінцівку, спурт;

4. Ведення боротьби в останні 10 с двобою.

4.12. Другий рік навчання – групи підготовки до вищих досягнень, 17 років і старші

Таблиця 24

4.12.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) – 1–2 майстерський ранг хортингу (КМСУ, МСУ)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	3	2	-	3	2	-	3	-	3	-	16
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Техніка і тактика двобою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	2	2	-	2	-	-	2	-	1	9
Організація та місце проведення занять з хортингу	3	-	-	3	-	-	3	-	-	-	9
Правила змагань і суддівства	2	2	-	2	-	2	-	2	2	-	12
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвивальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Навчання елементів техніки хортингу	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (Спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	20

Продовження таблиці

Спеціальні заняття із ЗФП та СФП, Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Вільні та контрольні двобої	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях. Суддівська та інструкторська практика.	10	10	10	10	10	10	10	12	10	12	104
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Примітка: можливі зміни в обсягах змагальної діяльності.

4.12.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) – 1–2 майстерський ранг хортингу (КМСУ, МСУ)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак;
2. Відкидання ноги на місці та з відходом, варіанти контратак;
3. Блок-протяжка гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак;
4. Блок скороченням дистанції, варіанти контратак.

Удари:

1. Прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;
2. Бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;
3. Удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно;
4. Удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно;
5. Удар ліктем із розворотом у тулуб, плече.

Техніка ніг:

Удари:

1. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /М-d/, під рахунок і самостійно.

2. Форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /М-a/, під рахунок і самостійно.

Кидкова техніка:

1. Передній переворот: захватом шиї (плеча) і міжпахової області.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: передня підсічка проти кидка «передній переворот»; звалювання, утримання висідом.

2. Кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

Ударно-кидкові комбінації:

1. Кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову-акцентований правий прямий у голову (техніка першого раунду двобою).

2. Передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою в голову з ближньої дистанції (техніка першого раунду двобою).

Техніка прийомів у партері

Утримання:

Вдосконалення переходів від захватів утримання до больових і задушливих захватів.

Перевороти:

Переворот накатом захватом однойменних ноги і руки суперника.

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.

1. Скручування п'яти з позиції захвату ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника.

3. 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 захвату та піднявшись з партеру з захватом верхнього.

Задушливі прийоми ногами:

1. Задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват із позиції «знизу» з захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на ший суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами.

2. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів.

3. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами так і руками.

4. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захватом 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.

Техніка і тактика двобою

1. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою.

2. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів.

3. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальними вкладаннями в удари та кидки.

4. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії.

5. Напрацювання безперервності різнобічних бойових дій. При цьому положення тіла, в якому завершено 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.

6. 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 спортсмена, який проводить атаку.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка

5.1. Спеціально-підготовчі вправи

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

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

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

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

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, гириями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із 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 і 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 з допомогою партнера.

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 та інші.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом, вправ 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 лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів» та інші.

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-хортингістів на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у таблиці 34.

5.2. Фізична підготовка хортингістів-початківців

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП та СФП – різнобічний розвиток рухових якостей юних хортингістів.

Вирішується це завдання в нерозривній єдності з навчанням і вдосконаленням технічної підготовки.

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ із розвиненням основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

5.3. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

Вправи для м'язів плечового поясу

1. В.П. стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.

2. Упор лежачи.

Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.

3. Вправу 1 виконують з гирею.

Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.

4. В.П. упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби).

Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1. В.П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-уверх стрибнути вгору.

2. Вправу 1 виконують із гирею, штангою або з партнером на плечах.
3. Вправу 1 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.
4. Вправу 2 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.
5. В.П. стоячи на гімнастичному козлу висотою до 70 см зі злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, зі змахом руками догори-вперед вистрибнути вгору.
6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять із висоти 30–40 см.
7. В.П. стоячи на гімнастичному козлу висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В.П. стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка – кількість разів за 10 с).

9. В.П. стоячи, ноги нарізно з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.

Швидко прийти в положення напівприсіду та різко встати, підіймаючись на носки.

10. В.П. стоячи у правобічній (лівобічній) стійці, злегка зігнутими руками тримати набивний м'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, що стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Спортсмени, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують із гирею.

Підставити вперед ногу, що стоїть позаду, ривком підняти гирю вгору-вперед.

12. В.П. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги та спину, різко вирвати гирю вгору.

13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і випрямлення рук.

15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.

16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1–2 оплесками в долоні.

17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги й опускаючи їх за голову.

18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

19. 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.

20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

21. Стоячи обличчям один до одного на відстані 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.

22. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6–8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахилиючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10–12 разів.

4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12–15 разів.

5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10–12 разів.

6. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5–6 разів.

7. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10–12 разів.

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, який опирається, натискуючи на них під час піднімання.

3. Упертись долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.

5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки догори, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.

8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертись в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахилає передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.

9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямляється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахильється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахильється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

12. Перший: сидючи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахилає його; той чинить опір. Потім перший випрямляється, а другий опирається.

13. Сидючи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахильється вперед, а другий чинить опір.

14. В.П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Тренер-викладач пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1–2 хв) 2–3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1–2 хв).

5.4. Комплексні вправи

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

2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.

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

Різні підстрибування з партнером або штангою.

Поштовх штанги руками за завданням тренера.

6. Жим штанги двома руками лежачи, сидючи, стоячи, за завданням тренера.

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гіри двома руками і однією, за завданням тренера.

8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.

9. Жим штанги з-за голови.

10. Обертання гіри навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.
13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: «Чехарда», «Двобій півнів», перетягування в парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.
19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.
20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.
21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.
22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.
24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

5.5. Заняття додатковими видами спорту

- Регбі за спрощеними правилами.
Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 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 та ін.).
Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).
Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.).
Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

6. Теоретична підготовка

6.1. Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; спортивні секції та дитячо-юнацькі спортивні школи. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура та спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Хортинг у загальній системі фізичного виховання та в системі народної освіти. Бойові та культурні традиції українського народу. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце хортингу в системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги

з хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у світових та європейських першостях.

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

Виникнення та подальший розвиток хортингу, заснованого на бойових традиціях українського козацтва, воїнських звичаях Запорозької Січі. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування хортингу як виховної системи сильних українців. Філософія, виховна роль хортингу, його естетика. Розвиток хортингу в Україні. Офіційне визнання хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні змагання серед дітей та дорослих. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських хортингістів на міжнародній арені.

Сучасний хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Українська федерація хортингу, Європейська та Міжнародна федерація хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

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

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання волевих і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення високих спортивних результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування юних хортингістів.

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до 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 в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингіста.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних хортингістів. Харчування спортсмена. Згін ваги у хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, ЛФК та спортивний масаж.

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрої. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних хортингістів.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Лікувальна фізична культура. Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних хортингістів. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

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, швидко-сило-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Ціло-річні заняття з фізичної підготовки.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних хортингістів. Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальним двобоєм.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу.

Поняття про техніку й тактику хортингу, 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. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів.

Основні положення хортингістів: загальний етикет, спортивний ритуал, стійки, пересування, удари та блоки руками і ногами, захвати, кидкова техніка, прийоми партеру, заборонені прийоми.

Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переверотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевероти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та за допомогою хортівки, задушливі прийоми ногами.

Основні чинники, що впливають на техніку хортингіста у двобої та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла, скоординованість дій руками, ногами і тулубом, погляд і увага.

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.

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

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів із техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-хортингістів.

Залежність вибору тактичної побудови двобою від завдань тренера й умов проведення змагання.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка хортингіста.

Поняття про психологічну підготовку хортингіста. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування в хортингу – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на значних міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка й її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль хортингу. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм тощо. Естетика поєдинку та мужність спортсмена хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера і тренерів інших колективів, до друзів, спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура та моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних і нечесних вчинків тощо.

Самовиховання у процесі заняття хортингом: хоробрості, мужності, наполегливості, цілеспрямованості, самостійності, сміливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в

поєдинках з більш сильним суперником; підвищення особистого больового порога, подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки хортингістів різного віку в навчально-тренувальному процесі.

Врахування індивідуальних особливостей кожного хортингіста під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування.

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, приступності, міцності.

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 учнів. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. 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 та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості хортингістів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник юного хортингіста, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування.

Тема 11. 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.

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 тощо.

Суддівство змагань. Критерії 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: форма, показовий виступ.

Оформлення результатів ходу та результатів змагань.

Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Настанова на двобій. Розбір проведеного двобою.

Підготовка тренера до проведення настанови на двобій у хортингу. Значення майбутнього двобою. Попереднє вивчення індивідуальних техніко-тактичних прийомів суперника. Характеристика суперника. Особливості тактичної побудови двобою, сильні та слабкі сторони захисту суперника. Тактичний план на повне змагання. Завдання на окремий двобій. Можливі зміни тактичного плану в ході двобою.

Використання тренером міжраундової перерви для внесення поправок у технічні й тактичні дії спортсмена, виходячи з конкретних обставин першого раунду двобою.

Роль капітана команди у здійсненні тактичного плану в командних змаганнях.

Розбір і аналіз проведеного двобою. Позитивні та негативні моменти у ході двобою. Висновки щодо проведеного двобою. Загальна оцінка виступу на змаганні. Причини успіху або невиконання завдань.

Тема 13. Місце для занять, обладнання й інвентар.

Вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань з хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (хортівки, шортів, майки), спортивного одягу та взуття залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

7. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог хортингу як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від хортингіста високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- психологічну підготовку до змагань (змагальну, що, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну).

7.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка включає:

- розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;
- розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів;
- вироблення вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час двобою, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати хортингіста до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку та повинна вирішувати такі завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі, своїх силах;
- розробка індивідуального комплексу настроювальних і мобілізуючих заходів;
- удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи та мезоцикли.

7.2. Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями у хортингу є: відчуття дистанції до суперника в обміні ударами, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері. Під час тренування даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть 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» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги спортсменів на виконуваних діях, настанови на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його бойової стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності хортингістів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти двобою, значний обсяг і широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях хортингіста. Протягом двобою інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики двобою хортингу, здійсненні тактичної підготовки хортингістів треба застосовувати спеціальні вправи для тренування уваги як за правилами першого раунду, так і за правилами другого раунду комплексного двобою хортингу.

Тактичне мислення хортингістів є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність тренувальної та змагальної діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

- адекватним і своєчасним вибором потрібної бойової позиції в ситуації двобою, що пов'язане з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;
- адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії двобою (ударної або кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвинення тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений хорт – майданчик двобою, навчальний двобій із двома суперниками, двобій із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

7.3. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування високого рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості юних хортингістів потрібен насамперед особистий приклад тренера та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на це спрямований спеціально організований тренувальний процес.

Тренеру слід вводити у тренування вправи з граничним напруженням м'язів, на досягнення максимальної швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль хортингіста допомагають ігровий та змагальний методи.

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

1. Мобілізація сили хортингістів шляхом різних ввідних у тренувальні двобої. Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію двобоїв, даючи одному із суперників фору в дві три оцінки (декілька балів), що стимулює хортингіста до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки двобоїв.

2. Використання в послідовних навчальних двобоях спортсменів, які відпочили.

Для підвищення атакуючої активності хортингіста доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом двобою. Постійно відбувається загострення ситуацій двобою, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані заняття мають виконуватися незалежно від будь-яких обставин та погодних умов, створюючи труднощі для хортингістів: двобій у стані втоми, тренування

на снігу, під дощем (виходячи з віку учасників тренування), несподіване збільшення часу двобою, «необ'єктивне» суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом тренувального процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля спортсмена.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання. Чим більшою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази, висловлені в категоричній формі. У найнапруженіші моменти їх можна вимовляти вголос.

7.4. Спеціальна психологічна підготовка

Даний вид психологічної підготовки спрямований на створення переддвобійного стану психологічної готовності (бойової готовності), щоб запобігти виникненню негативних переддвобійних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом хортингіста:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) двобою.

Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне тренування), усунути перезбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти двобою. Тренер може давати спортсменові завдання, що навмисне викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок якого стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, що турбують спортсмена.

3. Перенесення думок із майбутнього двобою на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на двобій із пасивного на активний. Тренер має проводити постійну роботу щодо навчання хортингістів умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню та вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступний двобій – перегляд кінофільму, відвідання театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до двобою й особливо в день змагань).

8. Моральна підтримка хортингіста тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, надають йому сили та впевненості.

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

В разі стартової апатії необхідним є енергійний струс спортсмена. Тренер акцентує увагу хортингіста на доконечність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант спортсмена, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів, малює подальші перспективи тощо.

Для переборення негативних переддвобійних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. В разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайна, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у хортингіста спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів і прискорень.

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

7.5. Орієнтовний план психологічної підготовки у річному циклі тренування

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженого тренування.	1. Поставлення перед хортингістом важких, але здійснюваних завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень.
	2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму і тренувальних навантажень.	2. Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання.
	3. Вдосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.	--/ Те ж саме /--
	4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності й ініціативності.	4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що викликають у хортингіста об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах.
	5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції.	5. Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної методичної літератури, самоспостереження та самоаналіз.
	6. Опанування прийомами саморегуляції психічних станів: - зміна думок за бажанням; - підкорення самонаказу; - заспокійлива й активуюча розминка; - дихальні вправи.	6. Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психологічних функціях та якостях, що розвиваються.
	7. Розвинення психологічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в хортингу: високої активності; намагання захопити ініціативу; домінування в тактичному та психологічному відношенні; орієнтації й успіху діяльності з адекватною самооцінкою; швидкості та глибини мислення.	--/ Те ж саме /--
Спеціально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.	1. Разом із хортингістом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому та конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби.
	2. Опанування методиками формування стану бойової готовності до змагань.	2. Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних і пробних змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати відповідно до потреби.

Продовження таблиці

	3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання.	3. Розробити комплекс дій хортингіста перед викликом на хорт, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби.
	4. Вдосконалення методики саморегуляції психологічного стану.	4. Вдосконалювати у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань, під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань.
	5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу.	5. Під час підготовки до основного змагання провести хортингіста через систему навчально-підготовчих змагань, індивідуально визначити доцільну норму таких змагань.
	6. Опрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів.	6. Шляхом самоаналізу визначити ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри.
Змагальний	1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів.	1. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності хортингіста, переконування його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання.
	2. Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень.	2. Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулювальних заходів.
	3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів.	3. Застосування всього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів.
	4. Зняття змагального напруження.	4. Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відтяжні, відновлювальні та психорегулювальні заходи.

8. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою в процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення.

В сучасному спортивному тренуванні з великим навантаженням повторна робота проводиться як правило у стані загального та локального невідновлення функціональних можливостей організму спортсмена після попереднього навантаження. Специфіка процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань залежить від таких чинників: кількості та маси м'язів, що беруть участь у русі, характеру й інтенсивності виконаної роботи, ступеня тренуваності хортингіста, віку та статі.

Переборення труднощів, що обумовлені пошуком оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях та мікроциклах, створення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів можна здійснювати у двох напрямках:

- оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- цільове застосування різних відновлювальних засобів.

Питання відновлення вирішуються в ході окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає у себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії й умовно поділяється на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

8.1. Педагогічні засоби відновлення

Педагогічні відновлювальні засоби спрямовані на управління працездатністю та перебігом відновлювальних процесів хортингіста шляхом доцільно організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

До педагогічних відновлювальних засобів відносять:

- раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо– та мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
- коригувальні вправи для хребта і ступні;
- дні профілактичного відпочинку.

Таблиця 26

Застосування педагогічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження під час заняття; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо-та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті чи після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття в різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

8.2. Медико-біологічні засоби відновлення

Медико-біологічні засоби відновлення застосовують для:

- сприяння підвищенню адаптивності організму до навантажень;
- швидкого знімання гострих форм загального та локального стомлення;
- надолуження енергетичних ресурсів;
- прискорення відновлювальних процесів;
- підвищення працездатності;
- відновлення стійкості до неспецифічних і специфічних стресових впливів.

Медико-біологічні засоби відновлення:

- раціональний денний режим;
- нічний сон не менш 8–9 годин на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
- тренування переважно в слушний час: після 8 і до 20 год.;
- тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді;
- збалансоване 3–4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок – 20–25 %, обід – 40–45 %, полуденок – 10 %, вечеря – 20–30 % добового раціону;
- використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
- гігієнічні процедури;
- зручний одяг і взуття.

У медико-біологічні входять направлені фізіотерапевтичні засоби відновлення:

1. Душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний).
2. Ванни: хвойна, жемчужна, сольова.
3. Лазні: парні чи сухоповітряні, 1–2 рази на тиждень; при температурі 80–90° С, 2–3 «заходи» по 5–7 хв – не пізніше, ніж за 5 днів до змагань.
4. Масаж: ручний, вібраційний, крапковий, сегментарний, гідромасаж.
5. Спортивні розтирання.
6. Електросвітлотерапія – струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Таблиця 27

Застосування медико-біологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо-та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття в різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

8.3. Психологічні засоби відновлення

Психологічні засоби відновлення вирішують такі питання:

- зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості;
- швидкого відновлення витраченої енергії;
- формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі.

Засоби психічного впливу на організм:

- організація зовнішніх умов і чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фону тренування;
- формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувань;
- переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;
- ідеомоторне тренування;
- психорегулювальне тренування;
- відволікальні заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.

Таблиця 28

Застосування психологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо-та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

Таблиця 29

8.4. Орієнтовна схема організації та використання відновлювальних заходів під час підготовки до змагань

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	1. Самомасаж.
	2. Вітамін С.
	3. 60–80 мл спортивного напою або 20–30 мл шипшини.
	4. Настанова на тренування, позитивний фон.
	5. Самонастрій.

Продовження таблиці

Під час тренувань	1. Раціональна побудова тренувального заняття.
	2. Різномісність засобів та методів тренування.
	3. Адекватні інтервали відпочинку.
	4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення та корекцію дихання.
	5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази.
	6. Ідеомоторне тренування.
	7. Спортивні напої.
Після зарядки або першого тренування (ранок)	1. Нетривалий контрастний душ.
	2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання болючих ділянок.
	3. Мультивітаміни, вітамін С, комплекс (під час сніданку).
	4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття.
	5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, екскурсії, читання, слухання музики.
Після першого тренування (день)	1. Теплий душ.
	2. Загальний масаж.
	3. Аеронізація.
	4. Полівітаміни (під час обіду).
	5. Денний сон.
Після другого тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ чи ванна.
	2. Заспокійливий масаж.
	3. Психорегулювальне тренування.
	4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері).
	5. Пасивний відпочинок, відтяжні заходи.
	6. Нічний сон.
Два рази на тиждень (наприклад: у середу та суботу)	1. Лазня: парова чи сауна.
	2. Вільне плавання в басейні.
	3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
Один раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

9. Виховна робота

Мета виховної роботи – формування особистості хортингіста як громадянина та цілеспрямованого спортсмена, відданого своєму улюбленому виду спорту. Звідси витікають завдання, що вирішуються у процесі виховної діяльності тренера:

– виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;

– формування здорових інтересів і потреб;

– прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає у себе формування почуття колективізму, дружби і товарищескості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
- висока організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружній колектив;
- обережне та вдумливе відношення до традицій хортингу;
- система морального стимулювання;
- наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

- урочистий прийом вступників;
- проводи випускників;
- перегляд (у тому числі телевізійний) трансляцій про змагання й їх обговорення;
- змагальна діяльність учнів та її аналіз;
- регулярне підведення підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, її аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з видатними спортсменами;
- екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
- тематичні диспути та бесіди;
- трудові збори;
- оформлення стендів, стіннівок тощо.

Таблиця 30

9.1. Орієнтовний план виховної роботи

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Відвідання міських змагань	1-2 рік	Тренер, батьківський актив
Перегляд міжнародних і національних змагань по телебаченню	Постійно	Тренер
Відвідування тренувань групи вищої спортивної майстерності	1-2 рік	Тренер
Відвідання тренувань збірних команд	1-2 рік	Тренер
Зустрічі з видатними хортингістами	1-2 рік	Тренер
Проведення тренувань разом із спортсменами вищих розрядів	Систематично	Тренер
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Тренер, батьківський актив
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2-3 рази на рік	Тренер, батьківський актив
Огляд політичних подій у країні та світі	1 раз на тиждень	Тренер, кращі хортингісти
Коротка інформація про знаменні дати країни	1 раз на місяць	Тренер, кращі хортингісти
Головні культурні та спортивні події в країні	1 раз на місяць	Тренер, кращі хортингісти
Відвідання історичних місць, екскурсії по місту	1 раз на рік	Батьківський актив
Прогулянки у парку, місцях відпочинку	Цілодобово	Батьківський актив

Продовження таблиці

Організація самообслуговування (чергування під час тренувального заняття, підготовка і ремонт обладнання та інвентаря, підготовка та прибирання місць занять)	Цілорічно	Батьківський актив
Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз на рік	Тренер, батьківський актив
Проведення зборів команди разом з батьками	2-3 рази на рік	Тренер, батьківський актив
Вийзд на природу із тренуванням та відпочинком	Систематично	Тренер, батьківський актив

10. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять із малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Уміти скласти комплекс вправ із фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами.
3. Вміти скласти конспект заняття.
4. Вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.
5. Вміти складати положення про змагання.
6. 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.
7. Вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
8. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організовувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів.

Наприкінці семінару складається залік із теорії та практики, що оформляється протоколом. До протоколу заносять оцінки з теорії, практики та підсумкову оцінку кожному слухачеві семінару. Присвоєння звань «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу» проводиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР (див. Додаток 1).

Таблиця 31

10.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «громадських інструкторів з хортингу», «суддів з хортингу»

Т Е М А
Теоретичні заняття
Фізична культура та спорт в Україні.
Сучасний розвиток і стан хортингу в Україні та світі.
Стислі відомості про організм людини.
Гігієна, режим і харчування спортсмена.
Лікарський контроль і самоконтроль. Травми, їх профілактика, перша допомога.
Загальні основи навчання та тренування в хортингу.
Планування спортивного тренування, облік і контроль.
Обладнання місць занять, тренувального залу хортингу.
Правила змагань. Організація та проведення змагань.
Методичні заняття
Техніка і тактика комплексного двобою хортингу. Методика навчання і тренування.

Методика загальної та спеціальної підготовки.
Практичні заняття
Інструкторська практика.
Практика проведення змагань.

11. Вибір та орієнтація

11.1. Оцінка перспективності юних хортингістів

Відбір дітей і підлітків, перспективних для занять хортингом, є основним завданням тренера-викладача.

Оцінка перспективності юних хортингістів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів з хортингу. Система дитячих спортивних змагань має розв'язувати завдання різнобічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто давати змогу оцінити:

- рівень генетично обумовлених якостей, що важко піддаються розвитку – гнучкості, швидкості, координації, спеціалізованих сприйнять;
- ефективність техніки;
- здібність до навчання;
- психологічні особливості.

У практиці хортингу слід дотримуватись таких положень щодо ефективного спортивного відбору:

- комплексний підхід до контингенту, який відбирається. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей;

- необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;
- детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого неможлива розробка тестів відбору;
- діагностування не навичок та умінь, а задатків (здібностей);
- особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;
- необхідність оцінки біологічного віку;
- врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;
- поетапна оцінка перспективності.

11.2. Методи визначення перспективності хортингістів

З метою об'єктивного визначення перспективності спортсменів хортингу та вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження, його доцільно проводити протягом кількох днів.

Наприклад:

- 1-й день: оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, ший, стегон та ін.);
- 2-й день: оцінка технічної підготовленості;
- 3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);
- 4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);
- 5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні ДЮСШ, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного конкретного нормативу.

Таблиця 32

11.3. Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей хортингіста

Вихідний рівень спортсмена	Темпи приросту показників	Здібності хортингіста
Високий вихідний рівень	Високі темпи приросту	Дуже великі здібності
Високий вихідний рівень	Середні темпи приросту	Великі здібності
Середній вихідний рівень	Високі темпи приросту	Великі здібності
Високий вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Середні темпи приросту	Середні здібності
Низький вихідний рівень	Високі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Середні темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

Примітка: Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

Таблиця 33

11.4. Критерії відбору та прогнозування перспективності хортингістів на різних етапах підготовки

Етап спортивної підготовки	Завдання відбору та прогнозування	Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у хортингу
Етап попередньої підготовки (I)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в хортингу	1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в хортингу.
		2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки.
		3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки хортингу).
		4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів).
		5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності.
		6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості.
Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату.
		2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості.
		3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки хортингу.

		4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи компенсаторних пластичних перебудов у м'язах. 5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйняття (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів. 6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренованість, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності.
Етап підготовки до вищих досягнень (IV)	Виявлення можливостей досягнення високих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності	1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв і модельних характеристик хортингістів міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів хортингіста та динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренованості. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях двообою. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція й екстраполяція ситуацій двообою, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики.

12. Контроль під час навчально-тренувальної роботи

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою хортингістів, що дає змогу оцінити підготовленість спортсмена на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренованості хортингістів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю під час навчально-тренувальної роботи.

12.1. Педагогічні методи контролю в системі хортингу

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд спортсмена перед початком, під час, і після тренування. До критеріїв оцінки стану спортсмена відносяться: зовнішній вигляд, одяг і поведінка, психічний стан, усмішливість та бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в рості при сприятливих умовах сну та харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну і харчування спортсмена.

Психологічна оцінка стану спортсмена є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно в процесі однієї тренувальної вправи. Потоково в серії тренувальних вправ або циклу тренувальних занять і поетапно на черговий тренувальний цикл. Для чого проводиться тестування кожного спортсмена за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 34
12.2. Орієнтовний педагогічний контроль. Прийомні та перехідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

ВІПРАВИ	Результати												
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи підготовки вищих досягнень		
	Вік учнів, років												
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1-3 інструк. ранк	1-2 майстер ранк	
Тестовий рівень хортингу	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1-3 інструк. ранк	1-2 майстер ранк	
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА													
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-	
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6	
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-	
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35	
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10	
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10	
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30	
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70	
Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46	
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25	
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів - на пальцях, разів -	10	12	15	16-20 2	20-22 4-6	21-25 6-8	25-28 8-10	28-30 10-12	30-35 12-16	35-45 20-25	45-60 30-40	60-80 40-50	
Присідання: - під своєю вагою, разів - з партнером своєї ваги на плечах, разів - на одній нозі, разів	20 - -	20 - -	20 - -	20-25 - 5-7	25-30 - 7-8	30-35 - 8-11	35-40 - 11-12	40-50 1-2 12-14	50-70 4-8 14-16	70-90 8-12 16-18	90-120 12-16 18-20	120-150 16-20 22-30	

Піднімання ніг у висі на перекладні, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100-120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг): Відмінно - Добре - Задовільно -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- своя вага - своя вага -5 кг - своя вага -10кг	- своя вага+10 - своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів руками і ногами в групу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100-150	150-170	170-200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	15	15	15	18-20	20-22	22-25	25-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-44
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100-110	140-150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

Загальна фізична підготовка

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному спортсмену дається одна спроба.

3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладины або наявного положення, коли пальці ніг опинилися вище перекладины. Кожному спортсмену дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуба має зробити положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

7. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8–9, 9–10, 10–11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби.

8. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті спортсменом штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

Спеціальна фізична підготовка

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір спортсмена) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися по команді тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному спортсмену. Спортсмен, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

Технічна підготовка

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки завдані тренером з максимальною силою підвороту й амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися по вагових категоріях.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти, та максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

12.3. Медико-біологічний контроль у системі хортингу

Медико-біологічний контроль здійснюється відповідно до плану диспансеризації, і проводиться медичною установою. На загальній диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися хортингом. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена, антропометричні та фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск спортсмена на змагання.

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять хортингом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Також здійснюється контроль впливу вправи на організм спортсмена за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності.

Наприклад. При серії тесту, при однаковій кількості ударів руками в грушу ЧСС спортсмена планомірно знижується до стандартного показника, то навантаження в даній вправі є розвивальним, якщо показник ЧСС стабільний або росте, то навантаження є надмірним. Стан серцево-судинної системи спортсмена не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення зміни в тренувальну програму.

Таблиця 35

12.4. Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

Показник (тест)	Вік спортсменів, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	1650	1850	2150	2560	2580	3000	3350	3800	4600	-	-
Затримка дихання на вдиху, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видиху, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Тепінг-тест, кіл-ть разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ром-берга, с.	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	1700	2000	2100	2400	3500	3900	460	5100
РВС 170 кгм/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	1020	120	1300

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

Тепінг-тест виконується постукуванням пальцями в максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Проба Ромберга виконується в стійці на одній нозі, п'ята другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Методику визначення PWC 170 та МСК викладено у підручнику / Дитяча спортивна медицина / За редакцією С. Б. Тихвинського, С. В. Хрущова. – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 560 с. Під час лікарського обстеження юних хортингістів для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У процесі підготовки юних хортингістів використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основними завданнями етапного контролю є визначення змін стану хортингіста під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або увесь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому та другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

Під час поточного контролю оцінюється робота різної переважної спрямованості, визначаються фази стомлення у 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 спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму хортингіста на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого тренувального ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються у занятті й стимулюють розвинення відповідних якостей та здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного – на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного – на мезо-, мікроцикл, окреме тренувальне заняття; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

Під час контролю оцінюють:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем і механізмів, що відносять до певних чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність;
- реакцію організму хортингіста на пропоновані тренувальні навантаження;
- особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;
- показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: вправ, окремих занять, мікро-, мезо-, та макроциклів.

Таблиця 36

12.5. Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі.

Продовження таблиці

Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану учнів, електрокардіографія, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом 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, в процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теплінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу.

12.6. Орієнтований робочий план, 1-2-й рік навчання

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати по етапах навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять тренер-викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні сутички та вказує час, що відводиться на них протягом заняття.

12.7. Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини заняття, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття з хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;
Тема заняття;
Завдання заняття;
Місце проведення заняття;
Інвентар;
Зміст заняття: у підготовчій частині, у основній частині, у заключній частині;
Дозування;
Методичні вказівки;
Домашнє завдання;
Підпис тренера.

Таблиця 37

12.8. Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки

Вік, років:		
6-7	7-8	8-9
Ознайомлення з основними елементами хортингу	Вдосконалення вміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Вдосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ хортингіста

Продовження таблиці

Навчання умінь виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи хортингіста, а також основних елементів базової техніки хортингу	Навчання спеціально-підготовчих вправ хортингіста Навчання техніки хортингу згідно програми ЗФП і СФП у рухливих і спортивних іграх	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу Вдосконалення ЗФП та СФП
Навчання засобів розвитку ЗФП і СФП у різних іграх	Знання засад теорії та практики змагань	Поняття про моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	Швидкісно-силове тренування з партнером і без нього	Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП		Вдосконалення базових ударів руками та ногами у тулуб

12.9. Орієнтовний план-конспект заняття для груп попередньої базової та спеціальної базової підготовки

Тема: Напрацювання техніки ударів руками та ногами на мішку.

Завдання 1: Закріпити раніше вивчені технічні прийоми.

Завдання 2: Навчити нових технічних прийомів у русі.

Завдання 3: Сприяти розвитку рухових якостей, сили, швидкості, витривалості.

Місце проведення: Спортивний зал із м'яким килимовим покриттям.

Інвентар: Подушки, шиті фабричним або ручним способом з міцної тканини розміром – 40 x 30 см, висота 15-20 см, що мають певну пружність.

Таблиця 38

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	Підготовча частина	15-20 хв	
	1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання заняття	3 хв	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони
	2. ЗРВ на місці.	4-5 хв	
	3. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості тазостегнового суглоба:		темп повільний, з акцентом (короточасним зусиллям) на останній рахунок.
	а) Вправи у положенні сидячи, ноги нарізно;	6-8 хв по 10	Учні лічать по черзі, зберігаючи темп.
	б) Поперечний шпагат, поздовжній шпагат вліво, вправо, у сторони.	рахунків 20 рахунків по 20 разів	Поступове збільшення амплітуди
	4. Вправи на відновлення подиху	6-8 разів	
II	Основна частина	40-45 хв	
	1. В.П. фронтальна бойова стійка		Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, носки вільно.

Продовження таблиці

а) відпрацьовування техніки удару — у середній рівень; — у верхній рівень; — у нижній рівень.	20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків	темп високий темп високий темп високий
2. Вправи на відновлення подиху	6-8 разів	темп повільний
3. В.П. лівобічна, правобічна бойова стійка; відпрацьовування удару подушкою ступні вперед.	40 разів	при ударі опорна нога призігнута в коліні. руки в бойовому положенні біля голови
4. Вправи на відновлення подиху.	6-8 разів	темп повільний
5. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості в тазостегнових суглобах: а) сід, ноги нарізно, нахили до лівої, прямо, до правої ноги; б) поперечний шпагат; в) поздовжній шпагат. г) В.П. сід, ноги разом, нахил уперед.	5-6 хв на 10 рахунків 20 рахунків по 20 рахунків 10 рахунків	Учні рахунок рухам ведуть самостійно та по черзі, дотримуючи ритму. Темп повільний. ноги прямі, голова торкається колін темп повільний
6. Шикування по парах. Перші номери тримають подушки.	1 хв	пари підбираються по вазі та зросту самостійно
7. Демонстрація та пояснення техніки удару рукою в подушку.	2 хв	повільний показ руху з акцентом на крапці торкання
8. В.П. бойова стійка: а) удари лівою рукою; б) удари правою рукою; в) подвійні удари, ліва починає; г) зміна стійки, подвійні удари, права починає.	10 разів 10 разів 20 разів 20 разів	темп повільний темп повільний темп високий темп високий
9. Зміна завдань. Другі номери тримають подушки.	повтор	темп високий
10. В.П. бойова стійка на ширині плечей. Вправи для відновлення подиху.	10 разів	темп повільний
11. В.П. бойова стійка: а) три удари на 1 рахунок, ліва починає; б) три удари на 1 рахунок, права починає; в) зміна завдань, повторення для других номерів.	20 разів 20 разів 40 разів	ліва, права, ліва права, ліва, права сила удару зростає від першого до третього
12. Вправи на відновлення подиху.	6-8 разів	темп повільний
13. Пояснення техніки удару ногою вперед.	2 хв	
14. Відпрацьовування удару ногою в подушку:		подушкою ступні

Продовження таблиці

	а) лівою; б) правою; в) лівою, правою на 1 рахунок.	20 разів 20 разів 40 разів	темп середній темп середній темп високий
	15. Вправи для відновлення подиху.	6-8 разів	темп повільний
	16. Відпрацьовування техніки удару в подушку в русі: а) руками; б) ногами.	5-6 хв 5-6 хв	Рух у бойовій однобічній стійці
	17. Вправи для відновлення подиху.	6-8 разів	темп повільний
III	Заключна частина	20-25 хв	
	1. Шикування на вихідну для проведення естафети.	2 хв	«Група, напра-во! До позаду стоячого зімкнися!»
	2. Пояснення правил безпеки під час гри.	1-2 хв	
	3. Проведення гри.	6-8 разів	Поступове ускладнення завдання
	4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги.	2-3 хв	темп повільний
	5. Шикування. Визначення команди-переможниці.	2 хв	
	6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	3 хв	Відпрацьовування вивченого на занятті – самостійно

Підготував тренер _____

Таблиця 39

12.10. Орієнтовна форма запису конспекту занять для груп підготовки до вищих досягнень

Зміст заняття	Методичні вказівки
Підготовча частина (30 хв) Шикування, рапорт, пояснення основних завдань (3 хв). Ходьба, ходьба з прискоренням і переходом на біг, з високо піднятими колінами, закидаючи п'яти назад, лівим і правим боком, схрещуючи ноги (300 м). Перехід до уповільненої ходьби і виконання загальнорозвивальних вправ (5 хв): змахи руками знизу-догори; В.П. руки перед грудьми, розведення рук у боки; колові обертання рук у плечовому суглобі вперед-назад; повороти тулуба вправо-вліво з одночасним рухом рук в однойменний бік повороту; махові рухи ногами вгору, торкаючись при цьому різнойменною рукою носка ноги; поклавши руки на потилицю, рухи головою вперед-назад, вліво-вправо за умови активного опору рук.	Вправи виконуються у сполученні з ходьбою

Продовження таблиці

Акробатичні вправи (5 хв) перекиди через голову, через праве та ліве плече, назад через партнера із страховкою, переворот через партнера за допомогою рук спиною, підйом розгином, переворот боком "колесо", підйом розгином з плечей, переворот вперед, сальто вперед.	Виконуються на хорті по діагоналі
Ставши на міст із положення на спині, виконати рухи вперед-назад з поворотом голови по черзі вправо та вліво. Перевороти через міст на голові. Падіння на міст зі стійки з наступним відходом вправо та вліво (7-10 хв). Виконання спеціальних підготовчих вправ хортингіста	Вправи виконуються з наростаючою швидкістю
Основна частина (1 година 45 хв) Навчання прямого та бічного удару з переходом у кидкову атаку кидком через стегно захватом руки і шиї (55 хв): - показ прийому в цілому; - пояснення методики виконання прийому в цілому і по частинах; - виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; - виконання прийому на оцінку; - виконання прийому груповим методом; - виправлення основних помилок і недоліків. Навчання утриманню з боку голови (20 хв): - показ утримання в цілому з опором партнера; - навчання вірного утримання в статичному положенні; - виконання прийому з невеликим опором; - виконання прийому з повним опором на час. Практичний розбір основних варіантів проведення блокувань проти удару ногою в тулуб і захистів проти кидка передня підніжка (10 хв). Блокування долонним блоком з лівої та правої сторони, захват ударної ноги. Захисний варіант заходом за ногу атакуючого при контрдії проти передньої підніжки. Контратакувальні дії: - кидок з утриманням ударної ноги підсічкою опорної ноги; - кидок посадка під дві ноги проти кидка передня підніжка; - виведення з рівноваги та відповідні удари у верхній рівень проти кидка + передня підніжка. Заключна частина (3-5 хв) Повільний двобій; ходьба Вправи на уповільнення дихання та розслаблення Вправа на увагу "Заборонені рухи" (3-5 хв) Шукування, підведення підсумків.	Ті, хто порушили правила, виконуючи вправи, вибувають із гри та стають глядачами

13. Тренування на навчально-тренувальних оздоровчих зборах, спортивних таборах та під час зимових і літніх канікул

Для організації тренувань під час зимових і літніх канікул організовуються навчально-тренувальні збори та спортивні табори. Навчально-тренувальні збори, як правило, проводяться при підготовці до змагань. Тренувальний процес у зв'язку з цим будується з урахуванням безперервного циклу підготовки до змагань.

На навчально-тренувальних зборах, які носять оздоровчий характер, тренування хортингіста мають виключно оздоровчий характер.

У спортивних таборах, що організовуються під час канікул, учні повинні вдосконалювати загальну фізичну підготовку. З цією метою в тренувальний процес включаються заняття різними видами спорту:

у зимові канікули – лижі, ковзани, хокей та санний спорт. На цей період тренування з силовою спрямованістю повністю не включаються. Необхідно проводити заняття з партнером, зі штангою, гириями, гантелями тощо, використовуючи спеціально-допоміжні вправи;

у літні канікули – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, ручний м'яч, футбол тощо), гімнастика, легка атлетика, плавання, веслувальний спорт, велоспорт тощо.

Під час літніх канікул для учнів також не виключені тренування з хортингу. Треба проводити заняття на підвищення функціонального рівня, спеціальної витривалості, а також базової техніки хортингу: відпрацьовування форм (стандартних технічних комплексів), вдосконалення прийомів захисту та атаки з партнером, вдосконалення техніки ударів рук і ніг по повітрю та спортивній груші (мішку), лапах, подушках тощо.

14. Система змагань та оцінка праці тренера

Завдання та функції змагань у хортингу різноманітні. Великі офіційні змагання завершують тривалі етапи підготовки хортингістів, у значній мірі визначають систему відбору спортсменів, організацію та методику їхньої підготовки. Інші змагання можуть бути відбірковими і бути важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності.

Розрізняють чотири рівня змагань: підготовчі, контрольні, відбіркові, основні.

Підготовчі змагання. Їх основною метою є адаптація спортсменів до умов змагальної боротьби, вдосконалення раціональної техніко-тактичної схеми змагальної діяльності, набуття змагального досвіду.

Контрольні змагання. В них перевіряється спроможність спортсмена, рівень його підготовленості, ефективності завершеного етапу підготовки. Результати змагань є основою для складання програми подальшої підготовки спортсмена. Контрольними можуть бути офіційні змагання різного рівня та спеціально організовані.

Відбіркові змагання. Такі змагання проводяться з метою виявлення найсильніших спортсменів для участі в наступному етапі змагань.

Основні змагання. Головна мета участі в таких змаганнях – перемога, або виборювання якомога вищого місця. Спортсмена орієнтують на досягнення максимального результату, повну мобілізацію функціональних можливостей у процесі змагальної боротьби. Ці змагання дають змогу об'єктивно оцінити сили спортсмена, зіставити якість проведеної навчально-тренувальної роботи.

Під час планування змагальної практики юного хортингіста керуються такими положеннями. За станом здоров'я, фізичними та психічними можливостями хортингіст має бути готовий до розв'язання завдань, які поставлені перед ним. Змагання слід добирати так, щоб за спрямованістю та ступенем важкості вони відповідали завданням та особливостям етапу підготовки.

Роль і місце різних змагань суттєво різняться залежно від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах багаторічної підготовки планують тільки підготовчі та контрольні змагання. Змагання проводять рідко, без спеціальної підготовки до них. Їхньою основою є контроль за ефективністю тренувального етапу, що минув, набуття змагального досвіду, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. Зі зростанням кваліфікації хортингістів на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростатиме. У змагальну практику вводиться відбіркові й основні змагання. Кількість і роль останніх є найбільшими на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

14.1. Критерії оцінки праці тренера

Основними критеріями оцінки праці тренера є такі показники:

– на етапі попередньої підготовки: стабільність контингенту учнів, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та кількість учнів, яких зараховано до груп початкової підготовки;

– на етапі початкової спортивної спеціалізації: виконання спортсменами, які навчалися на етапі попередньої підготовки не менше, ніж 1 рік, нормативних вимог з фізичної, спеціальної, технічної підготовки, а також рівень показаних ними спортивних результатів;

– на етапі поглибленого тренування та спортивного вдосконалення: виконання спортсменами вимог програми хортингу: для спортсменів до 18 років – не нижче I юнацького розряду, для спортсменів 18 років і старше – не нижче I спортивного розряду.

ДОДАТКИ

Додаток I

Прийом заліку з підготовки суддів з хортингу в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР

Комісією у складі голови комісії _____
та членів комісії _____;
_____;
проведено перевірку знань учнів семінару з підготовки _____
що проводився з _____ по _____ 20__ року.

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Оцінка		Загальна оцінка
		Теорія	Практика	
1.				
2.				
3.				

Голова комісії: _____
Члени комісії: _____;
_____.

Дата: «_____» _____ 20__ р.

Продовження додатку I

Постанова /Розпорядження/ № _____

Про присвоєння звання _____
(громадського інструктора з хортингу, судді з хортингу)

«_____» _____ 20__ р.

На підставі протоколу прийому заліку в учнів семінару з хортингу, проведеного _____
_____ (назва організації)
з _____ по _____ 20__ року, присвоїти звання:

_____ з хортингу
(інструктора з хортингу, судді з хортингу)

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Місце навчання
1.			
2.			
3.			

Місце печатки _____ Підпис _____
(керівник організації)

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА СПОРТСМЕНА

Прізвище, ім'я,
по батькові _____, дата, рік народження _____.
Вид спорту _____. Рік, місяць початку занять спортом _____.
Спортивна школа _____. Спортивне товариство _____.
Місто, область _____.

Група	Рік навчання	Дата обстеж.	Фізичний розвиток						Висновок лікаря
			Зріст, см	Маса тіла, кг	Сила, кгс	ЖЄЛ мл	МСК		
							мл/хв	мл/хв /кг	
Вихідні дані при зарахуванні в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР									
Початкової підготовки	1-й								
	2-й								
	3-й								
Навчально-тренувальна	1-й								
	2-й								
	3-й								
	4-й								
	5-й								
Спортивного вдосконалення	1-й								
	2-й								
Вищої спортивної майстерності	1-й								
	2-й								

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА СПОРТСМЕНА /продовження/

Група	Рік навчання	Фізична підготовленість																		ННайкращі спортивні результати	Змагальна та тренувальна діяльність						
		Загальна																			Кількість Змагань	Тренувальних та змагальних днів					
		Спеціальна																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
	ВИХІДНІ ДАНІ																										
	Початк. підт-ки	1-й																									
		2-й																									
		3-й																									
4-й																											
5-й																											
Навчально-тренувальні	1-й																										
	2-й																										
	3-й																										
	4-й																										
	5-й																										
Спорт. вло-сконал.	1-й																										
	2-й																										
Вищої спортив. майстер	1-й																										
	2-й																										

Відмітки про переведення на наступний етап підготовки:

у НТГ _____ (підпис, печатка);
у ГСУ _____ (підпис, печатка);
у ГВСМ _____ (підпис, печатка);
випуск _____ (підпис, печатка).



Інститут проблем виховання
Національної Академії
педагогічних наук України

Institute of Problems on Education
of the National Academy
of Pedagogical Sciences of Ukraine

Україна, 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9. Тел. 455-53-38, 440-61-28, 440-60-90
Факс (38044) 440-25-25 E-mail: ipv.apnu@live.ru

ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

№ 134/11 від 24 листопада 2011 р.

НАУКОВИЙ ВИСНОВОК

лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України

на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хортингу

Автори:

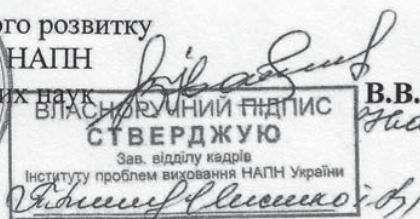
Е.А. Єрмоменко, Президент Української Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України

Рецензована навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського національного виду спорту хортинг відповідає принципам науковості, систематичності і послідовності у засвоєнні програмного матеріалу, складена педагогічно грамотно, мова і стиль викладення чіткий, зрозумілий, переконливий, логічний та науково обґрунтований, відповідно до вимог Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України.

Дана навчальна програма пройшла офіційне педагогічне, медичне та науково-методичне програмне рецензування, отримала позитивні рецензії та науковий висновок щодо сприяння всебічному розвитку дітей та юнацтва від 6 до 17 років і може бути рекомендована для використання у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні.

Рецензент

Завідувач лабораторії фізичного розвитку
Інституту проблем виховання НАПН
України, кандидат педагогічних наук



В.В. Івашковський

Івашковського В.В.

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хортингу

Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України Срьоменко Едуард Анатолійович

Дана програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена фахівцями Української Федерації Хортингу, її навчальний матеріал відповідає принципам науковості, систематичності і послідовності у засвоєнні програмного матеріалу.

У рецензованому документі поміщено навчально-тренувальну програму для ДЮСШ, розроблено теоретичні відомості з хортингу для спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відомості із спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовки за принципом поступовості навчання та планування занять, навчальні завдання та державні вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу у ДЮСШ, список екіпірування і обладнання, розкрито зміст навчально-тренувальних занять з хортингу, історію розвитку і характеристику хортингу, як виду спорту, характеристику хортингу, як виховної системи дітей та правила техніки безпеки під час занять хортингом, приділено увагу розкриттю правил змагань з хортингу та методики підготовки до них, відпрацюванню моментів ведення двобою, переміщенню хортингістів, виконанню основних технічних прийомів, приведено комплекси спеціальних вправ хортингіста, форми для навчання учнів спортивних шкіл.

Програма містить мету і завдання щодо гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, фізичних якостей, виховання морально-вольових і етичних якостей учнів.

Надаються режими роботи і наповнюваність навчальних груп, перелік необхідних документів для планування, обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл.

Організаційно-методичний напрям роботи передбачає спортивну підготовку, етапи багаторічної підготовки, основні засоби підготовки для кожної навчальної групи.

Планування роботи у дитячо-юнацькій спортивній школі проводиться з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

Для кожної навчальної групи у орієнтовних тематичних планах надається матеріал як теоретичної спрямованості, так і на розвиток спеціальних і загальних фізичних якостей, засоби відновлення, психологічні, педагогічні та медико-біологічні.

Вимоги до отримання ранків спортсменів-хортингістів, а також нормативні показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну, спеціальну підготовку, технічну і тактичну майстерність.

Критерії відбору та прогнозування хортингістів на різних етапах підготовки, функціонального стану, форми медико-біологічного контролю.

Особлива увага приділяється виховній роботі, а також роботі на тренувально-оздоровчих зборах, спортивних таборах під час зимових та літніх канікул.

Навчальна програма для ДЮСШ з хортингу сприятиме всебічному гармонійному розвитку спортсменів ДЮСШ, як прогресивна спортивна дисципліна та впливова патріотична виховна система спортсменів на бойових і культурних традиціях українського народу, відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів № 993 від 05.11.2008 р. та Наказу Мінсільмолодьспорту № 1624 від 18.05.2009 р. і може бути рекомендована Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для використання у навчально-тренувальному та виховному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Рецензент:

діючий тренер-викладач відділення хортингу
ДЮСШ управління освіти Броварської міської ради

В.С. Шевчук

Директор ДЮСШ

управління освіти Броварської міської ради

С.П. Коваленко



БІБЛЮГРАФІЯ

Перелік використаної літератури

1. Абжалілова Л. Програмуємо на майбутнє // Позашкілля. – № 2 – 2008.
2. Бех І. Психологічний супровід особистісно орієнтованого виховання // Початкова школа. – 2003. – № 3. – С. 1-6.
3. Дятленко С. М., Ганчева В. І., Василенко Є. Ю., Жевага С. І. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни». – Х.: Торсінг плюс, 2006.
4. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К., 2009.
5. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К., 2009 р.
6. Жебровський Б. М. Підготовка директора школи до управління якістю освіти : модульний підхід / Борис Михайлович Жебровський // Освіта і управління. – 2002. – Т. 5, № 4. – С. 7 – 19.
7. Жевага С. Руховий режим школяра // Рідна школа. – 1995. – № 6. – С. 57–58.
8. Жевага С. І. Здорові діти – щастя батьків // Рідна школа. – 1993. – № 8. – С. 61–62.
9. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000 (№ 1841 — ІІІ).
10. Зубалій М., Савченко А. Ефективна форма підвищення рухової активності вихованців початкових класів. // Початкова школа. № 6. – 2003. – С. 43–46.
11. Зубалій М. Д., Борисенко А. Ф., Остапенко О. І., Столітенко В. В., Жевага С. І., Іванова Л. І., Столітенко Є. В. Основи здоров'я і фізична культура // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1–2 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – С. 76-89.
12. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єкта громадянського суспільства: монографія / В. В. Івашковський. – К.: ПАЛИВОДА А. В., 2010. – 514 с.
13. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена колегією Міністерства освіти України 25.12.1996 р.
14. Кремень В. Г. Людиноцентризм в освіті: сучасний напрям розвитку духовності нації / В. Г. Кремень // Педагогіка і психологія (Вісник АПН України). – 2006. – № 2 (51). – С. 17–30.
15. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
16. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. 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.
17. Мельник, О. В. Виховні аспекти профконсультаційної роботи зі старшокласниками / Мельник О. В. // Світ і виховання. – 2005. – № 5. – С. 25–27.
18. «Міжнародна спортивна програма хортингу», затверджена Міжнародним Комітетом МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009 р.
19. Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.09.2002 р. № 505 «Про апробацію Примірних навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році».
20. Платонов В. Н., Фізична підготовка спортсмена / В. Н. Платонов М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
21. Платонов В. Н., Підготовка юного спортсмена/ В. Н. Платонов, К. П. Сахновський – К.: Радянська школа, 1988. – 137с.
22. Положення про позашкільний навчальний заклад, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 06.05.2001 № 433.
23. Положенням про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004р. № 651.
24. ПОЛОЖЕННЯ про суддівську колегію Української Федерації Хортингу, затверджене Рішення Президії ВГО «УФХ» № 11 від 17 квітня 2009 р.
25. Порядок державної атестації загальноосвітніх, дошкільних, позашкільних навчальних закладів, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 24.07.2001 № 553 і зареєстрований у Міністерстві юстиції України 08.08.2001 за № 678/5869 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 16.08.2004 № 658).

26. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.08.2003 р. № 1301 «Про вдосконалення системи організації роботи з виховання дітей та молоді у позашкільних навчальних закладах».
27. Приступа Є., Слимаковський О., Лукянченко М., Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 448 с.
28. Програми з позашкільної освіти. Науково-технічний напрям. Укл. В. В. Ткачук. – К.: «Грамота», 2007.
29. Програми для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Соціально-реабілітаційний напрям. Укл. Л. М. Павлова – Суми: Антей, 2005.
30. Семигал О. М., Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків: навчально-методичний посібник для тренерів і спортсменів. – Полтава: Знання, 2010. – 24–27 с.
31. Середа Л., Яременко Н. Ключі до успіху: Програма виховної роботи і методичні рекомендації щодо організації та змісту навчально-виховного процесу в закладах освіти Київщини в 2002–2003 навчальному році / За заг. ред. Н. Клокар. – Біла Церква: КОПОПК, 2002. – С. 253-269.
32. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л.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.
33. Типові навчальні плани для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України (затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676).
34. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
35. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. (авт. М. Д. Зубалій, В. В. Деревянко, О. М. Лакіза, В. Ф. Шегімага. – К.: Ранок, 2006.
36. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків (за проектом «Діалог): Навч.-метод. посіб. / [О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова, Н. О. Березіна, М. М. Галабарник, С. В. Кириленко.] — 3-тє вид., переробл. і доп. К.: Вістка, 2006. – 304 с.
37. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. [За редакцією Е. А. Єрьоменка]. – К.: «Палівода», 2009. – 14–37 с.
38. Шульга А. В., Методика викладання хортингу у жінок.: – Черкаси.: Здоров'я, 2010. –46 с.

Перелік рекомендованої навчально-методичної літератури для педагогічних працівників

1. Виховання моральності підростаючого покоління: Науково-метод. посіб. К. І. Чорна та ін.; За ред. К. І. Чорної. – К.: Богдана, 2005. – 288 с.
2. Вишневецький О., Сучасне українське виховання: Педагогічні нариси. – Львів: Львівський обласний науково-методичний інститут освіти; Львівське обласне педагогічне товариство ім. Г. Ващенко, 1996. – 238 с.
3. Владимирська Г., Владимирський П. Мистецтво ігрового виховання. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 158 с.
4. Вміємо учитися – любимо веселитися: сценарії виховних справ// Початкова освіта (Шк. світ). – Серпень 2006. – № 30-31. – 63 с.
5. Григорій Ващенко. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів. – К.: Школяр, 1999. – 385 с.
6. Катерина Журба. Виховання духовної культури у підлітків: Методичні рекомендації. – К.: ТОВ «Інфодрук», 2004. – 114 с.
7. Карпенчук С. Г., Теорія і методика виховання: Навч. посіб. – 2-е вид., Доповн. і переробл. – К.: Вища школа, 2005. – 343 с.
8. Концепція превентивного виховання дітей і молоді: Затв. Президією АПН України 25.02.98 р. Протокол № 1-7 /3-21 / В. Оржеховська, О. Пилипенко // Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки: Роздуми над пробл. : Збірн / медико-оздоров. соц.-реабілітац. центр для неповноліт. – К. : 2002. – С. 273–278.
9. Лянна Г. П., Говорун Т. В., Шкарпілько Н. О, Яременко Н. В. Формування гендерної культури школярів: Навчально-методичні матеріали з гендерного виховання. – Ірпінь, 2004. – 84 с.

10. Минский Е. М., От игры к знаниям: Пособие для учителя. – 2-е изд. дораб. – М.: Просвещение, 1987. – 192 с.

11. Організація діяльності клубів інтелектуальних ігор у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / За заг. ред. Н. В. Яременко. – Біла Церква: КОІПОПК, 2004. – 176 с.

12. Пермиков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. – 1989 – С.15–19

13. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстроване Міністерством юстиції України 20.11.2001 за № 969/6160 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.11.2006 №782).

14. Профілактика злочинності і проявів насильства серед неповнолітніх у законодавстві та практиці зарубіжних країн: Збірка довідкових матеріалів / Упоряд. В. С. Москаленко; За ред. Б. М. Жебровського. – К.: Вид.-во Європейського університету, 2007. – 106 с.

15. Типовий перелік навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затверджений наказом МОН України від 08.01.2002р. № 5.

16. Типове положення про атестацію педагогічних працівників України, затверджене наказом Міністерства освіти України від 20.08.93 № 310, зареєстроване у Міністерстві юстиції України від 02.12.93 за № 176 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти України від 01.12.98 № 419).

17. Типові правила внутрішнього розпорядку для працівників державних навчально-виховних закладів України системи Міністерства освіти України, затверджені наказом Міністерства освіти України від 20.12.93 № 455, зареєстровані в Міністерстві юстиції України 02.06.94 за № 121/330 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 10.04.2000 № 73).

18. Форма відомчої статистичної звітності по позашкільних навчальних закладах та інструкції щодо їх заповнення затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 29.11.2001 № 777.

19. Хочу і можу бути здоровим. / Методичні рекомендації для вчителів І–ІV класів. [Федорченко Т. Є., Козоріз С. О., Крикун Л. А., Габора Л. І.] – Черкаси : Вид. Чабаненко, 2007. – 176 с.

Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для педагогічних працівників

<http://www.horting.org.ua> – Офіційний веб-сайт Української Федерації Хортингу

<http://teacher.at.ua/> – веб-сайт „Вчитель вчителю, вихованцям та батькам”

<http://www.akBooks.com.ua> – веб-сайт „Академічна книгарня@онлайн”

Перелік рекомендованої навчальної літератури для вихованців

1. Івашина Є. В., Ткачук Л. Ф., Абетка етикету спілкування: Для вихованців 2-3в. – К.: Магістр-5, 1998. – 96 с.

2. Карпенчук С. Г., Самовиховання особистості: Науково-метод. посібник. ІЗМН, 1998. – 216 с.

3. Оржеховська В. М., Габора Л. І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: Навч.-метод. посіб. / Оржеховська В. М. / – К.: Тов. «ХІК», 2004. – 124 с.

4. Правда про алкоголь та куріння. — К.: Київський міський центр здоров'я, 2007. – 24 с.

5. Професійне самовизначення старшокласників: Метод, посіб. / Упоряд. Л. Шелестова. – К.: Вид. д-м. «Шк. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.

6. Рухливі, веселі, винахідливі. Дитячі ігри та розваги / Упорядник Г. М. Аксельруд. – К.: Богдана, 1995. – 136 с.

7. Федорченко Т. Є. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин): [навч.-метод. посібник] / Т. Є. Федорченко/ за заг. ред. В. М. Оржеховської. – К.: ПП “Медіана”, 2003. – 160 с.

8. Хочу і можу бути здоровим. / Робочі зошити для вихованців 1-4 класів. [Федорченко Т. Є., Габора Л. І., Козоріз С. О., Крикун Л. А.] – Черкаси : Вид. Чабаненко, 2007. – 125 с.

9. Щербань П. М. Пам'ятай ім'я своє: Заповіді сімейної педагогіки: Навч. посіб. / П. М. Щербань/ – К.: Вища школа, 2006. – 191 с.

Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для вихованців

<http://www.4uth.gov.ua/> – веб-сайт Державної бібліотеки України для юнацтва (Київ)
<http://www.chl.kiev.ua/> – веб-сайт Національної бібліотеки України для дітей
<http://www.nbuv.gov.ua/> – веб-сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського (Київ)
<http://www.ukrbook.net/> – веб-сайт Книжкової палати України імені Івана Федорова (Київ)
<http://www.mysl.lviv.ua/> – веб-сайт „Країна міркувань”

**Державні рецензії на методичний посібник
«Хортинг – національний вид спорту України»**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»**

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

24.05.13 № 14.1/12-Г-184
На № _____ від _____

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису методичного посібника «Хортинг – національний вид спорту» для вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій та гуртків загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 1 від 29.04.2013 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.

Директор

О. А. Удод

Дерев'янко В.В.
248-21-61



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут проблем виховання
Національної Академії
педагогічних наук України

Institute of Problems on Education
of the National Academy
of Pedagogical Sciences of Ukraine

Україна, 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9.
Факс (38044) 440-25-25

Тел. 455-53-38, 440-61-28, 440-60-90
E-mail: ipv.apnu@live.ru

ВИТЯГ З РІШЕННЯ

засідання вченої ради Інституту проблем виховання НАПН України від
29 листопада 2012 р.

Протокол № 10.

СЛУХАЛИ:

1. Про рекомендацію до друку методичного посібника «Хортинг – національний вид спорту України» (Автор: Е.А.Єрьоменко).

У посібнику розглядаються загальні принципи організації позакласної навчально-виховної та тренувальної роботи з дітьми, юнацтвом та молоддю віком від 5 до 21 року, основні завдання у роботі з вихованцями, завдання за рівнями підготовки, організаційно-методичні умови, засоби організації хортингу та форми контролю під час занять.

Призначений для використання у позашкільних навчальних закладах і гуртках.

Рецензенти: Артюзов Г.М., доктор педагогічних наук, професор, Заслужений тренер України; Зубалій М.Д., кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник.

УХВАЛИЛИ:

1. Рекомендувати до друку методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України» (Автор: Е.А.Єрьоменко).



Голова засідання

Учений секретар

Бех І.Д.

Докукіна О.М.

ЕКСПЕРТНИЙ ВИСНОВОК

на методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України»

Автор: Єрмоменко Е.А., Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу

Питання фізичного і духовного розвитку дітей та молоді на основі українських бойових, спортивних і культурних традицій, виховання патріотів Батьківщини, формування морально-етичних якостей, прищеплення навичок здорового способу життя є актуальним у сучасному суспільстві.

У методичному посібнику «Хортинг – національний вид спорту України» міститься практичний матеріал до навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та рекомендації щодо проведення занять з вихованцями віком від 5-ти до 21-го року, описи загальнорозвиваючих та спеціальних вправ хортингу, ігор, елементів базової техніки хортингу, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також аспекти виховної роботи на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. У посібнику подаються теоретичні основи хортингу, його характеристика як виду спорту та ефективної виховної системи, відомості зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, розроблено вимоги до навчально-тренувальних занять та рівня спортивної підготовки вихованців, розкрито методику проведення занять, спеціальних вправ, ведення двоюбою, підготовки до змагань.

У рукопису методичного посібника приводяться режими роботи різних вікових груп, їх наповнюваність, приводяться показники загальної і спеціальної підготовки, технічної і тактичної майстерності вихованців. Велика увага приділена роботі під час тренувально-оздоровчих зборів.

Посібник адресується керівникам гуртків, педагогам, тренерам-викладачам позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань.

Слід зазначити, що протягом 2011 року автором було підготовлено навчальну програму факультативного курсу (гурткової та секційної роботи) з хортингу для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що отримала гриф «Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах» та варіативні модулі «Хортинг, 5-9 класи», «Хортинг, 10-11 класи» навчальної програми з фізичної культури для 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що отримали гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

Таким чином, методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України» Е. А. Єрмоменко є актуальним і необхідним, виконаним на високому професійному рівні, може бути схвалений науково-методичною комісією з позашкільної освіти для використання у позашкільних навчальних закладах та претендувати на гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

Експерт, заступник директора
Українського державного центру
туризму і краєзнавства

Підпис Омельченка Д. Г. підтверджую.
Директор



Д. Г. Омельченко

Н. В. Савченко

РЕЦЕНЗІЯ

на методичний посібник "ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ"

Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України Єрьоменко Едуард Анатолійович

Аналіз рукопису методичного посібника "Хортинг – національний вид спорту України" засвідчує, що його зміст відповідає вимогам щодо надання практичного матеріалу для позакласної навчально-виховної та тренувальної роботи з дітьми, юнацтвом та молоддю віком від 5 до 21 року.

У пояснювальній записці посібника містяться основні характеристики навчання, актуальність впровадження та послідовність наданого матеріалу, опис вікових груп, на які розрахований матеріал. У змісті рукопису посібника надаються методичні рекомендації щодо організації навчання, в яких наведено загальні принципи організації навчально-виховного процесу, основні завдання у роботі з вихованцями, завдання за рівнями підготовки, організаційно-методичні умови, засоби організації навчально-виховного процесу з хортингу та форми контролю під час проведення занять.

Розділ теоретичного матеріалу передбачає інформацію про витoki і подальший розвиток українського національного виду спорту хортинг, його декларація та філософське підґрунтя, стисла характеристика оздоровчої програми, спортивного напрямку, військово-патріотичної програми і військово-прикладного хортингу, а також характеристика його виховної системи.

Практичний матеріал надається відповідно до основних рівнів навчання: початкового, основного та вищого. У практичному матеріалі за кожним рівнем навчання надаються завдання щодо загальної фізичної підготовки, рухливих ігор, спеціальної фізичної підготовки, навчання базової техніки хортингу, вивчення імітаційних форм, тактичної підготовки, занять іншими видами спорту, спільних занять зі спортсменами інших колективів, навчальних та контрольних двобоїв, участі у показових виступах та змаганнях.

У посібнику велике місце призначене виховній роботі. Зміст виховної роботи надається за характеристикою напрямів виховної роботи гуртка хортингу, організації та планування виховної роботи. Надається орієнтовний план виховної роботи гуртка хортингу, а також рекомендації щодо роботи з батьками вихованців. У кінці навчання передбачено складання контрольних нормативів із загальної, спеціальної та технічної підготовки. Посібник містить перелік обладнання та індивідуального спорядження для здійснення навчально-виховної діяльності. Бібліографія посібника широко охоплює всі види діяльності щодо викладання хортингу в гуртку навчального закладу та забезпечує можливість самовдосконалення як для педагогів, так і для вихованців.

Вищенаведені характеристики змісту методичного посібника "Хортинг – національний вид спорту України" відповідають медичним, фізіологічним, фізкультурно-оздоровчим принципам роботи з дітьми та молоддю від 5 до 21 року, дають можливість успішно викладати приведений практичний матеріал. Даний посібник може бути рекомендований до надання відповідного грифу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

РЕЦЕНЗЕНТ,
викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного медичного університету ім. Богomoла
кандидат педагогічних наук



РЕЦЕНЗІЯ

на методичний посібник "Хортинг – національний вид спорту України"

*Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу,
майстер спорту України міжнародного класу,
Заслужений тренер України, аспірант лабораторії
фізичного розвитку Інституту проблем виховання
НАПН України
Єрмоменко Едуард Анатолійович*

Даний методичний посібник призначений для керівників гуртків, педагогічних кадрів навчальних закладів, вихованців позашкільних навчальних закладів, учнів загальноосвітніх навчальних закладів та їхніх батьків, а також для широкого кола читачів та прихильників українського національного виду спорту хортинг.

Аналіз рецензованого методичного посібника "Хортинг – національний вид спорту України" свідчить про його фізкультурно-оздоровчу спрямованість та грамотний підбір навчально-методичних засобів. Посібник передбачає широкий арсенал рекомендацій щодо проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-тренувальних занять за темами програми навчання позашкільних навчальних закладів для вихованців віком від 5-ти до 21-го року.

У посібнику наведений практичний матеріал до програми для початкового, основного та вищого рівня навчання. У кожному рівні навчання вихованці засвоюють теоретичні відомості про вид спорту хортинг, принципи оздоровлення, засоби укріплюючого характеру, технічні і тактичні елементи хортингу. Для вікових груп дітей дошкільного та молодшого шкільного віку передбачається ігровий метод під час занять.

Досвід вихованців підвищується завдяки призначеним спеціальним розділам: "заняття зі спортсменами інших колективів" та "навчальні і контрольні двобої". Для юнаків та молоді віком від 14-ти до 21-го року передбачається "інструкторська та суддівська практика".

Практичний матеріал описаний за кожним розділом навчання окремо і містить методичні рекомендації для педагогів щодо проведення занять, а також складання вихованцями залікових контрольних нормативів, які забезпечують поточний педагогічний контроль під час здійснення навчально-виховного процесу.

Таким чином, методичний посібник "Хортинг – національний вид спорту України" відповідає необхідним педагогічним принципам науковості і може бути рекомендований Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для використання у навчальних закладах.

РЕЦЕНЗЕНТ,

Завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств
Інститут фізичного виховання та спорту Національного
педагогічного університету імені М.П. Драгоманова
Заслужений тренер України,
доктор педагогічних наук, професор



Г.М. Арзютов
Секретаріат, Завідуюча канцелярією
ІНПУ ім. М.П. Драгоманова
Підпис: 16. 11. 2016 р.

Рецензія

на методичний посібник "ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ"

Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України Єрмоєнко Едуард Анатолійович

Аналіз методичного посібника "Хортинг – національний вид спорту України" засвідчує, що його зміст відповідає вимогам щодо надання практичного матеріалу для позакласної навчально-виховної та тренувальної роботи з дітьми, юнацтвом та молоддю віком від 5 до 21 року.

Пояснювальна записка посібника містить основні характеристики навчання, актуальність впровадження та послідовність наданого матеріалу, опис вікових груп, на які розрахований матеріал.

У змісті рукопису посібника надаються методичні рекомендації щодо організації навчання, в яких наведено загальні принципи організації навчально-виховного процесу, основні завдання у роботі з вихованцями, завдання за рівнями підготовки, організаційно-методичні умови, засоби організації навчально-виховного процесу з хортингу та форми контролю під час проведення занять.

У розділі теоретичного матеріалу надається інформація про витоки і подальший розвиток українського національного виду спорту хортинг, його декларація та філософське підґрунтя, стисла характеристика оздоровчої програми, спортивного напрямку, військово-патріотичної програми і військово-прикладного хортингу, а також характеристика його виховної системи.

Практичний матеріал надається відповідно до основних рівнів навчання: початкового, основного та вищого. У практичному матеріалі за кожним рівнем навчання надаються завдання щодо загальної фізичної підготовки, рухливих ігор, спеціальної фізичної підготовки, навчання базової техніки хортингу, вивчення імітаційних форм, тактичної підготовки, занять іншими видами спорту, спільних занять зі спортсменами інших колективів, навчальних та контрольних двобоїв, участі у показових виступах та змаганнях.

У посібнику велике місце призначене виховній роботі. Зміст виховної роботи надається за характеристикою напрямів виховної роботи гуртка хортингу, організації та планування виховної роботи. Надається орієнтовний план виховної роботи гуртка хортингу, а також рекомендації щодо роботи з батьками вихованців.

У кінці навчання передбачено складання контрольних нормативів із загальної, спеціальної та технічної підготовки. Посібник містить перелік обладнання та індивідуального спорядження для здійснення навчально-виховної діяльності.

Бібліографія посібника широко охоплює всі види діяльності щодо викладання хортингу в гуртку навчального закладу та забезпечує можливість самовдосконалення як для педагогів, так і для вихованців.

Вищенаведені характеристики змісту методичного посібника "Хортинг – національний вид спорту України" дають можливість успішно викладати приведений практичний матеріал. Даний посібник можна рекомендувати для отримання грифа "Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України" та використання у навчально-виховному процесі навчальних закладів України.

РЕЦЕНЗЕНТ,

старший науковий співробітник лабораторії
фізичного розвитку Інституту проблем
виховання НАПН України, кандидат
педагогічних наук, член-кореспондент УАН



М. Д. Зубалій

Зубалій М.Д.

Єрмоєнко Е.А.

РЕЦЕНЗІЯ

на методичний посібник "Хортинг - національний вид спорту України"

Автор: Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України Єрмоменко Едуард Анатолійович

Методичний посібник "Хортинг - національний вид спорту України" відповідає вимогам щодо надання методики і використання посібників для навчальних закладів та складається з теоретичних відомостей, практичного матеріалу загальної фізичної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовок. Містить широкий матеріал із прикладів ігрової роботи з дітьми та юнаками, який можна застосовувати під час проведення навчально-виховного процесу у навчальному закладі.

Теоретичний розділ програми передбачає засвоєння знань про особливості національного виду спорту хортинг, заснованого на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, його місце та роль у системі фізичного виховання особистості, морально-етичного та патріотичного виховання засобами хортингу.

Практичний розділ включає всі аспекти підготовки, необхідні для укріплення здоров'я дітей, юнаків та молоді, а також методику проведення виховної роботи. Для вихованців старших вікових груп надається практичний матеріал для проведення занять у групі хортингу з вихованцями інших клубів та гуртків, а також інструкторська та суддівська практика.

В кінці навчально-методичного посібника передбачено рекомендації та пояснення щодо проведення залікових занять по складанню підсумкових навчальних нормативів, а також наведений перелік особистого інвентаря та обладнання, необхідного для занять хортингом.

Методичний посібник "Хортинг - національний вид спорту України" сприятиме всебічному гармонійному розвитку вихованців всіх вікових груп віком від 5 до 21 року і може бути рекомендований Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для використання у навчально-виховному процесі навчальних закладів.

Рецензент:

**вчитель фізичної культури
медичної гімназії № 33 м. Кисва,
вчитель вищої категорії**

В.М. Успенський

Директор

медичної гімназії № 33 м. Кисва

В.Л. Бабенко



Зміст

ВСТУП	5
<i>Розділ І. ІСТОРИЧНА ДОВІДКА ПРО ВИТОКИ ТА РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ, ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОГО, СПОРТИВНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ ХОРТИНГУ</i>	6
1.1. Витоки та подальший розвиток хортингу.....	6
1.2. Хортинг – як спорт, фактор миру і дружби між народами.....	11
1.3. Декларація національного виду спорту України.....	13
1.4. Основні засади оздоровчої програми хортингу.....	14
1.5. Характеристика спортивного напрямку хортингу.....	18
1.6. Атестація в хортингу.....	21
1.7. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг.....	24
1.8. Етичний кодекс хортингу (етикет хортингу).....	30
1.9. Символіка хортингу.....	37
1.9.1. Міжнародна символіка хортингу.....	37
1.9.2. Символіка Української федерації хортингу.....	38
1.10. Державні патенти.....	39
<i>Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ</i>	46
2.1. Загальні принципи організації навчально-виховного процесу.....	46
2.2. Основні завдання у роботі з вихованцями.....	46
2.3. Завдання за рівнями підготовки.....	47
2.4. Організаційно-методичні умови.....	47
2.5. Засоби організації навчально-виховного процесу.....	48
2.6. Планування навчально-виховного процесу.....	50
2.7. Форми організації навчально-виховного процесу з хортингу.....	53
2.8. Форми контролю.....	55
<i>Розділ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ</i>	58
3.1. Початковий рівень. Перший рік навчання (діти 5 років)	58
3.1.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	58
3.1.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	59
3.1.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	60
3.1.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	61
3.1.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	63
3.1.6. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	63
3.2. Початковий рівень. Другий рік навчання (вихованці 6–7 років)	64
3.2.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	64
3.2.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	64
3.2.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	65
3.2.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	65
3.2.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	67
3.2.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	68
3.2.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	68
3.2.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	68
3.2.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	68
3.2.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях».....	69
3.2.11. Підсумок щодо надання програмного матеріалу у початковому рівні навчання.....	69
3.3. Основний рівень. Перший рік навчання (вихованці 8–9 років)	70
3.3.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	70
3.3.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	71

3.3.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	73
3.3.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	73
3.3.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	76
3.3.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	77
3.3.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	78
3.3.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	78
3.3.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	78
3.3.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях».....	79
3.4. Основний рівень. Другий рік навчання (вихованці 10–11 років)	79
3.4.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	79
3.4.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	80
3.4.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	81
3.4.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	81
3.4.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	83
3.4.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	84
3.4.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	86
3.4.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	86
3.4.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	86
3.4.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях».....	86
3.5. Основний рівень. Третій рік навчання (вихованці 12–13 років)	87
3.5.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	87
3.5.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	88
3.5.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	89
3.5.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	90
3.5.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	93
3.5.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	94
3.5.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	95
3.5.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	95
3.5.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	96
3.5.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях».....	96
3.6. Основний рівень. Четвертий рік навчання (вихованці 14–15 років)	96
3.6.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	96
3.6.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	98
3.6.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	98
3.6.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	98
3.6.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	101
3.6.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	102
3.6.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	103
3.6.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	103
3.6.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	104
3.6.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика».....	104
3.7. Вищий рівень. Перший рік навчання (вихованці 16–17 років)	105
3.7.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	105
3.7.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	106
3.7.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	106
3.7.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	107
3.7.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	109
3.7.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	111

3.7.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	112
3.7.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	112
3.7.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	113
3.7.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика».....	113
3.8. Вищий рівень. Другий рік навчання (молодь 18–21 рік)	114
3.8.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	115
3.8.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	115
3.8.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	118
3.8.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	118
3.8.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	121
3.8.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	123
3.8.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	123
3.8.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	123
3.8.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	124
3.8.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика».....	124
Розділ 4. ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	127
Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні.....	127
Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан хортингу в Україні та за кордоном.....	127
Тема 3. Відомості про будову і функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм.....	127
Тема 4. Гігієна та режим харчування юних хортингістів.....	127
Тема 5. Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж.....	128
Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	128
Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу.....	128
Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка учнів.....	129
Тема 9. Основи методики навчання та тренування.....	129
Тема 10. Планування навчання, облік та контроль.....	129
Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.....	129
Тема 12. Місце проведення занять, обладнання та інвентар.....	130
Розділ 5. ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	131
5.1. Загальна фізична підготовка.....	131
5.2. Загальнорозвивальні вправи.....	131
5.3. Вивчення та вдосконалювання техніки й тактики хортингу.....	133
Розділ 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ ХОРТИНГУ	136
6.1. Поняття базової техніки хортингу	136
6.1.1. Поняття індивідуальної техніки хортингу.....	138
6.1.2. Розділи базової техніки хортингу.....	140
6.1.3. Зміст базової техніки хортингу.....	141
6.2. Принципи виконання й методика вивчення базових стійок	152
6.2.1. Стійка етикету (верхня позиція етикету).....	152
6.2.2. Середня позиція етикету (стійка на коліні).....	152
6.2.3. Нижня позиція етикету.....	153
6.2.4. Бойова стійка (лівобічна, правобічна).....	153
6.2.5. Фронтальна бойова стійка.....	154
6.2.6. Перехідна позиція.....	154
6.2.7. Низька атаквальна стійка.....	155
6.3. Принципи виконання й методика вивчення базових пересувань	155

6.3.1. Пересування в бойовій стійці. Загальні принципи.....	156
6.3.2. Пересування у фронтальній стійці.....	160
6.4. Методика навчання ударній техніці рук.....	161
6.4.1. Загальні принципи постановки ударної техніки рук.....	163
6.4.2. Фази ударного руху.....	164
6.4.3. Сила удару.....	164
6.4.4. Швидкість удару.....	165
6.4.5. Влучність удару.....	165
6.4.6. Ефективність ударних і захисних дій.....	165
6.4.7. Спеціальна координація.....	166
6.4.8. Біомеханіка удару.....	167
6.4.9. Вибір больових крапок.....	169
6.4.10. Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками.....	169
6.5. Базові удари руками технічної програми хортингу.....	171
6.5.1. Прямий удар.....	173
6.5.2. Бічний удар.....	182
6.5.3. Удар знизу.....	186
6.5.4. Круговий удар.....	190
6.5.5. Удар відкритою долонею.....	194
6.5.6. Удар ліктем.....	198
6.6. Методика навчання та вдосконалення захисної техніки рук.....	203
6.6.1. Принципи організації захисту в змішаному єдиноборстві хортинг.....	203
6.6.2. Морально-психологічна складова захисних дій.....	205
6.6.3. Координація захисних і атакувальних дій.....	205
6.6.4. Швидкість реакції на атакувальні дії суперника.....	206
6.6.5. Концентрація зусиль при захисних діях.....	207
6.7. Базові елементи захисту руками технічної програми хортингу.....	208
6.7.1. Характеристика блокувальних дій руками в двобої хортингу.....	209
6.7.2. Блок долонею.....	210
6.7.3. Блок передпліччям.....	218
6.7.4. Застосування підставок – основної захисної техніки від ударів у двобої хортингу.....	227
6.7.5. Призначення підставок.....	228
6.7.6. Різновиди підставок. Підставки верхнього рівня.....	229
6.7.7. Підставка під прямий удар.....	229
6.7.8. Підставка під бічний і круговий удар.....	229
6.7.9. Підставка під удар знизу.....	230
6.7.10. Підставки двома руками під удари верхнього рівня.....	230
6.7.11. Підставка середнього рівня.....	230
6.7.12. Підставка під прямий удар у тулуб.....	231
6.7.13. Підставка під бічний і круговий удар у тулуб.....	231
6.7.14. Підставка під удар знизу в тулуб.....	231
6.7.15. Основні частини руки, що підставляються під удар (ударні частини підставок).....	232
6.7.16. Застосування підставок в ситуаціях партеру.....	232
6.7.17. Методика навчання підставкам.....	233
6.8. Методика навчання ударній техніці ніг.....	237
6.8.1. Біодинаміка удару ногою.....	239
6.8.2. Швидкість удару.....	240
6.8.3. Розвиток влучності ударів ногами (точності ударних рухів).....	242
6.8.4. Спеціальна гнучкість хортингіста.....	244
6.8.5. Спеціальна координація.....	245
6.8.6. Удари ногами у стрибку.....	246
6.8.7. Поняття про техніку захисту від ударів ногами.....	247
6.8.8. Загальні принципи навчання техніці ніг.....	248
6.8.9. Базова техніка ударів ногами в стійці.....	250

6.8.10. Прямий удар.....	250
6.8.11. Бічний удар.....	254
6.8.12. Удар знизу.....	257
6.8.13. Удар зверху.....	257
6.8.14. Сторонній удар.....	258
6.8.15. Задній удар.....	261
6.8.16. Круговий удар.....	263
6.8.17. Зворотнокруговий удар.....	264
6.8.18. Удар коліном.....	265
6.8.19. Удари ногами в захватній позиції.....	268
6.8.20. Удари ногами зі стійки по лежачому противнику.....	272
6.8.21. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому противнику.....	273
6.8.22. Удари ногами в сутичках партеру.....	275
6.9. Методика навчання захисній техніці ніг.....	278
6.9.1. Загальні принципи блокувальних дій ногами.....	278
6.9.2. Підставка гомілки (коліна) назовні від бічного удару ноги в стегно і тулуб.....	279
6.9.3. Блок гомілкою (коліном) всередину від прямого удару ноги по внутрішній поверхні стегна.....	280
6.9.4. Захисні дії ногами в позиції обопільного захвату.....	280
6.9.5. Основні поняття про захист ногами в положенні лежачи на спині.....	282
6.9.6. Варіанти захистів ногами у положенні лежачи на спині.....	284
6.9.7. Захвати ногами в партері лежачи на спині.....	286
6.9.8. Захист випереджальним ударом ногою.....	286
6.10. Спеціальнопідготовчі вправи для вдосконалення базової техніки ніг.....	287
6.10.1. Тренування ударів ногами.....	288
6.10.2. Тренування ніг на витривалість.....	288
6.10.3. Розвиток швидкості ударів ногами.....	289
6.10.4. Спеціальні вправи для підготовки ударів ногами та зміцнення м'язів ніг.....	290
6.10.5. Стрибкові вправи для підготовки ударів ногами в стрибку та тренування стрибучості.....	295
6.10.6. Розтяжка для вдосконалення ударної техніки ніг.....	296
6.10.7. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг.....	298
6.11. Загальні методичні принципи підготовки ударно-блокувальних частин тіла.....	299
6.11.1. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин рук.....	303
6.11.2. Кулак.....	304
6.11.3. Долоня.....	307
6.11.4. Ребро долоні.....	309
6.11.5. Передпліччя.....	310
6.11.6. Лікоть.....	312
6.11.7. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин ніг.....	314
6.11.8. Подушка пальців.....	314
6.11.9. Ребро ступні.....	315
6.11.10. П'ята.....	316
6.11.11. Підйом ступні.....	317
6.11.12. Гомілка.....	317
6.11.13. Коліно.....	318
6.12. Захвати в системі хортингу.....	319
6.12.1. Призначення і функції захватів у двобої хортингу.....	322
6.12.2. Класифікація захватів технічного розділу хортингу.....	324
6.12.3. Захватні дистанції в двобої хортингу.....	328
6.12.4. Біомеханічні основи захватної техніки хортингу.....	328
6.12.5. Забезпечення жорсткості захватів.....	332
6.12.6. Застосування контрзахватів і пере захватів.....	333
6.12.7. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці.....	334

6.12.8. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в першому раунді комплексного двобою хортингу.....	335
6.12.9. Захвати рук суперника руками в рукавицях.....	335
6.12.10. Захвати ніг суперника руками в рукавицях.....	336
6.12.11. Захвати відкритою долонею в другому раунді при веденні комплексного двобою хортингу в стійці.....	338
6.12.12. Захвати рук суперника.....	339
6.12.13. Захвати ніг суперника.....	341
6.12.14. Захвати шиї.....	341
6.12.15. Захвати тулуба.....	342
6.12.16. Комбінації повних і фіксуючих захватів руками в рукавицях (1 раунд) і відкритою долонею (2 раунд).....	343
6.12.17. Характеристика та особливості захватних дій руками в сутичках партеру.....	344
6.12.18. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в сутичках партеру першого раунду комплексного двобою хортингу.....	346
6.12.19. Захвати відкритою долонею в сутичках партеру другого раунду комплексного двобою хортингу.....	348
6.12.20. Методика тренування захватної техніки хортингу.....	353
6.12.21. Прояв максимальної сили захвата в сутичці партеру.....	361
6.13. Кидкова техніка хортингу.....	362
6.13.1. Техніка боротьби у стійці.....	363
6.13.2. Техніка боротьби у партері.....	363
6.13.3. Вивчення кидків різних типів і груп.....	364
6.13.4. Термінологія кидкової техніки хортингу (базова техніка кваліфікаційної програми).....	366
6.13.5. Вивчення способів страховки і самостраховки.....	368
6.13.6. Методика вивчення та вдосконалення кидкової техніки.....	372
6.13.7. Підсічки.....	373
6.13.8. Підніжки.....	376
6.13.9. Зачепи.....	378
6.13.10. Обвиви.....	381
6.13.11. Підхвати, відхвати, підбиви та підсади стегном.....	381
6.13.12. Кидки захватом ніг.....	386
6.13.13. Перевороти захватом ніг.....	388
6.13.14. Кидки через голову у упоромногою.....	390
6.13.15. Кидки через стегно.....	391
6.13.16. Кидки через спину.....	393
6.13.17. Перевороти через спину («млини»).....	396
6.13.18. Кидки через груди.....	398
6.13.19. Використання сприятливих моментів у двобої та підготовка до кидків.....	399
6.13.20. Методика проведення навчальних сутичок для вдосконалення кидкової техніки.....	401
6.14. Методика вивчення форм.....	404
6.14.1. Перелік і класифікація форм.....	408
6.14.2. Методика навчання простим базовим формам.....	410
6.14.3. Перша захисна форма.....	411
6.14.4. Перша атаквальна форма.....	411
6.14.5. Друга захисна форма.....	412
6.14.6. Друга атаквальна форма.....	413
6.14.7. Третя захисна форма.....	414
6.14.8. Третя атаквальна форма.....	416
6.14.9. Методика навчання складним базовим формам.....	417
6.14.10. Інструкторська захисна форма.....	419
6.14.11. Інструкторська атаквальна форма.....	421
6.14.12. Майстерська захисна форма.....	423

6.14.13. Майстерська атаквальна форма.....	425
6.14.14. Методика навчання вищим формам.....	428
6.14.15. Вища захисна форма.....	429
6.14.16. Вища атаквальна форма.....	431
6.14.17. Виконання форм на змаганнях.....	433
6.14.18. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм.....	438
6.15. Методика проведення навчальних двобоїв.....	443
6.16. Методика проведення розминки.....	445
6.16.1. Розтяжки.....	450
6.16.2. Оздоровчий вплив розтяжки.....	451
6.16.3. Спеціальна розтяжка у хортингу.....	453
6.17. Методика закінчення тренування.....	458
6.17.1. Дихальні вправи.....	458
6.17.2. Медитація.....	458
6.17.3. Охолодження.....	460
 Розділ 7. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	461
7.1. Поняття про фізичні якості та їх розвиток.....	462
7.2. Розвиток фізичних якостей хортингіста як єдиний процес.....	463
7.3. Методика розвитку сили та швидко-силового здібностей.....	465
7.4. Методика розвитку швидкості.....	467
7.5. Методика розвитку витривалості.....	469
7.6. Методика розвитку спритності (координаційних здібностей).....	471
7.7. Методика розвитку гнучкості.....	474
 Розділ 8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ХОРТИНГІСТА	477
8.1. Основний зміст тактичної підготовки хортингіста.....	478
8.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактики хортингу.....	479
8.3. Оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій.....	486
8.4. Удосконалення тактичного мислення.....	492
8.5. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.....	493
8.6. Практична реалізація тактичної підготовленості хортингіста.....	497
8.7. Стратегія хортингіста високої кваліфікації в процесі змагальної підготовки.....	498
8.8. Психологічні аспекти тактики хортингу.....	500
8.9. Методичні вказівки до навчання тактиці хортингу.....	501
8.10. Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій.....	502
 Розділ 9. ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ ТА ЙОГО ВИХОВНА СИСТЕМА	503
9.1. Напрями виховної роботи гуртка хортингу.....	508
9.1.1. Сутність викладання.....	508
9.1.2. Принципи здійснення навчально-виховного процесу.....	510
9.2. Організація виховної роботи у гуртку хортингу.....	516
9.2.1. Формування інтересу вихованців до занять хортингом.....	517
9.2.2. Дисципліна під час проведення занять.....	519
9.3. Планування виховної роботи.....	520
9.4. Орієнтовний план виховної роботи гуртка хортингу.....	525
9.5. Робота з батьками вихованців гуртка хортингу.....	526
9.5.1. Мета і завдання роботи інструктора хортингу з родиною у секції хортингу.....	527
9.5.2. Система взаємодії тренера-викладача секції хортингу з батьками.....	528
9.5.3. Нормативно-правова інформація про взаємодію інструктора хортингу з родиною учня.....	529
9.5.4. Обов'язки інструктора з хортингу щодо організації роботи з батьками.....	530
9.5.5. Мета і завдання діяльності батьківської ради секції хортингу.....	531

9.6. Варіанти сценаріїв та комплекси вправ для спортивних і оздоровчих виховних заходів.....	531
9.6.1. Сценарій проведення спортивного свята в гуртку хортингу.....	533
9.6.2. Спортивна година гуртка хортингу: «Хортинг на здоров'я».....	535
9.6.3. Веселі змагання на лісовій галявині (сценарій заняття дитячої групи хортингу на природі).....	537
9.6.4. Спортивна година: «Веселі старту з м'ячами і надувними кулями».....	538
9.6.5. Навчально-виховна година на тему: «Культура здорового способу життя» (заняття-змагання).....	539
9.6.6. Навчально-виховна година для учнів гуртка хортингу на тему «Правила дорожнього руху».....	541
9.6.7. Розвага з дітьми середньої групи гуртка хортингу в дитячому садку та їх батьками «Ігри, які лікують» (практикум).....	543
9.6.8. Сценарій жартівливого спортивно-виховного свята гуртка хортингу на тему: «Хортинг проти шкідливих звичок» для студентської молоді.....	545
9.6.9. Сценарій спортивного свята гуртка хортингу, присвяченого Дню захисника Вітчизни для дітей середнього шкільного віку.....	548
9.6.10. Сценарій спортивно-музичного свята для дівчат гуртка хортингу до 8-го березня «ВІІ – богині-чарівниці!».....	551
9.6.12. Варіанти естафет для спортивних свят гуртка хортингу.....	555
9.6.13. Орієнтовний комплекс вправ загальнорозвивального заняття дитячої групи гуртка хортингу.....	558
9.6.14. Комплекс загальнорозвивальних естафет для вихованців гуртка хортингу віком 10–14 років.....	559
9.7. Вірші для використання у сценаріях спортивно-масових та навчально-виховних заходів гуртка хортингу в навчальному закладі.....	560
9.7.1. Вірші для вихованців дошкільного та молодшого шкільного віку.....	560
9.8. Методика проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого та середнього шкільного віку (1–4, 5–9 класи).....	570
9.9. Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей.....	572
9.10. Методика організації та проведення фізкультхвилинок та фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.....	573
 Розділ 10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	576
10.1. Базова психологічна підготовка.....	576
10.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання.....	577
10.3. Формування специфічних психічних властивостей.....	577
10.4. Класифікація вольових якостей особистості.....	578
10.5. Розлад складної вольової дії хортингіста.....	579
10.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості.....	580
10.7. Спеціальна психологічна підготовка хортингіста.....	581
10.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації хортингу.....	582
10.9. Розвиток та виховання вольової активності людини засобами хортингу.....	584
10.10. Виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом.....	586
10.11. Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей хортингістів.....	596
10.12. Вдосконалення вольових якостей хортингіста.....	597
10.13. Психологія самозахисту.....	600
 Розділ 11. ФІЛОСОФІЯ ХОРТИНГУ ТА ЙОГО ВИХОВНА СИСТЕМА.....	604
11.1. Базові засади філософії хортингу.....	604
11.2. Виникнення філософії хортингу.....	607
11.3. Бойове мистецтво хортинг як філософська категорія.....	611
11.4. Стати на Шлях.....	614
11.5. Філософія хортингу і світоглядне знання про сенс життя.....	619
11.6. Феномен шляху самовдосконалення.....	624
11.7. Бути собою.....	626

11.8. Його величність Вчитель.....	628
11.9. Внутрішня робота над собою. Внутрішній стиль хортингу.....	630
11.10. Совість – вищий суддя.....	634
11.11. Успіх і скромність.....	636
11.12. Сутність поваги, ввічливості і вдячності.....	638
11.13. Гармонія тіла і духу.....	643
Розділ 12. ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ.....	647
12.1. Загальна фізична підготовка.....	647
12.2. Спеціальна фізична підготовка.....	648
12.3. Технічна підготовка.....	648
Розділ 13. ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	649
13.1. Обладнання місця для занять.....	649
13.2. Індивідуальне спорядження виховання.....	649
13.3. Спортивне спорядження та місце для занять хортингом.....	650
13.3.1. Устаткування та тренувальне обладнання спортивного залу хортингу.....	650
13.3.2. Профільне обладнання та інвентар спортивного залу хортингу для спеціалізованих вправ (спец. інвентар орієнтовно на 10–12 чоловік).....	653
13.3.3. Інвентар для занять хортингом.....	665
13.3.4. Обладнання спільного користування для загальнорозвивальних вправ.....	670
Розділ 14. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	677
14.1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з українського національного виду спорту хортинг у дошкільному навчальному закладі.....	677
14.1.1. Оздоровчий хортинг як впливовий засіб і метод фізичного виховання дитини.....	680
14.1.2. Загальні засади програми навчання з хортингу для дошкільних навчальних закладів.....	683
14.1.3. Єдність фізичного і психічного розвитку вихованця гуртка хортингу дитячого садка.....	690
14.1.4. Загальнофізична підготовка дітей на прогулянці.....	691
14.1.5. Ранкова гімнастика.....	692
14.1.6. Рекомендації для організації оздоровчого бігу з дітьми.....	693
14.1.7. Зразковий комплекс вправ для виправлення постави і профілактики її порушень у дітей 5–7 річного віку.....	693
14.1.8. Організація самостійної рухової діяльності дітей.....	695
14.1.9. Релаксація та психологічні настрої дітей для відновлення організму.....	695
14.1.10. Засоби хортингу для фізичного виховання дітей дошкільного віку: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи.....	698
14.1.11. Використання нетрадиційного обладнання на фізкультурних заняттях з хортингу для дітей дошкільного віку.....	700
14.1.12. Використання музики на заняттях гуртка хортингу при роботі з дітьми дошкільного віку.....	702
14.1.13. Залучення дитини до світу спорту і організація спортивних занять.....	704
14.1.14. Загальні принципи виховання і розвиток дитини дошкільного віку засобами хортингу.....	709
14.1.15. Спільні заняття спортом дітей і батьків.....	714
14.1.16. Інвентар і місце для занять оздоровчим хортингом із дітьми дошкільного віку.....	715
14.2. Створення гуртка хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі.....	716
14.2.1. Основні завдання створення гуртка в школі.....	716
14.2.2. Порядок відкриття шкільного гуртка з хортингу в навчальному закладі.....	717
14.2.3. Оформлення місць проведення занять з хортингу в школі.....	719

14.2.4. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп гуртка хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі.....	721
14.2.5. Організація діяльності гуртка хортингу в загальноосвітньому навчальному закладі.....	724
14.2.6. Організація побуту вихованців шкільного гуртка хортингу.....	725
14.2.7. Права та обов'язки учасників навчально-виховного процесу гуртка хортингу.....	726
14.2.8. Організаційно-методичні напрями роботи шкільного гуртка хортингу.....	727
Розділ 15. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХОРТИНГУ	730
15.1. Зміст роботи за етапами підготовки.....	730
15.1.1. Перший етап – посвячення в хортинг учнів 1–2 класів (6–7, 7–8 років) – етап початкової підготовки.....	730
15.2. Вікові особливості навчання на різних етапах багаторічної підготовки.....	733
15.3. Загальні засади багаторічної діяльності в хортингу.....	736
15.4. Завдання навчальних груп гуртка хортингу.....	739
15.6. Основні характеристики багаторічної підготовки хортингістів.....	740
Розділ 16. ПРОГРАМА ДВОЦИКЛОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПО КВАЛІФІКАЦІЙНИХ СТУПЕНЯХ (РАНКАХ) ХОРТИНГІСТІВ	742
Розділ 17. ОСНОВИ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ХОРТИНГУ	749
17.1. Зміст технічних дій.....	749
17.2. Технічні елементи програми практичних занять.....	751
17.3. Вивчення й удосконалювання елементів техніки й тактики хортингу.....	753
17.4. Тренувальні завдання в хортингу (для всіх років навчання).....	755
Розділ 18. ПІДГОТОВКА ПОКАЗОВОЇ ГРУПИ ДЛЯ ПОКАЗОВИХ ВИСТУПІВ ГУРТКА ХОРТИНГУ	757
18.1. Загальна характеристика та різновиди показових виступів гуртка хортингу.....	757
18.2. Процедура виконання показової програми гуртка хортингу.....	758
Розділ 19. ЕКІПРУВАННЯ УЧНІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДВОБОЇВ ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ГУРТКУ ХОРТИНГУ	760
19.1. Захисне спорядження.....	760
19.2. Костюм учасника навчального процесу в гуртку хортингу.....	760
Розділ 20. ВІКОВІ ГРУПИ ТА ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ ВИХОВАНЦІВ ГУРТКІВ ДЛЯ УЧАСТІ В ЗМАГАННЯХ З ХОРТИНГУ	762
20.1. Вікові групи.....	762
20.2. Кваліфіковані вагові категорії в окремих вікових групах у змаганнях з хортингу в розділі «Двобій» для дітей шкільного віку.....	762
Розділ 21. СКОРОЧЕНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ЗМАГАНЬ З ХОРТИНГУ	764
Розділ 22. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ	766
22.1. Тести для оцінки фізичних можливостей.....	766
22.2. Оцінка життєвого індексу учнів.....	767
22.3. Експрес–оцінка рівня фізичного здоров'я учнів хортингу 6–17 років.....	768
22.4. Розрахунок плечового індексу і оцінка постави.....	769
Розділ 23. НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНІЙ ГРУПІ ХОРТИНГУ	770
23.1. Засоби дозування фізичних навантажень.....	770

Розділ 24. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (16–17 РОКІВ)	773
24.1. Тести для оцінки фізичних можливостей учнів	773
24.2. Розрахунок адаптаційного потенціалу систем кровообігу до факторів зовнішнього середовища (за методикою Р. М. Баєвського)	774
Розділ 25. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ХОРТИНГУ В ШКОЛІ ТА КРИТЕРІЇ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ	775
25.1. Побудова мікроциклу навчально-тренувального та фізкультурно-оздоровчого заняття з хортингу	775
Розділ 26. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ТА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВИХОВАНЦЯМИ ЖІНОЧОЇ СТАТІ	777
Розділ 27. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ХОРТИНГУ	780
27.1. Техніка безпеки при проведенні занять з хортингу	780
27.2. Обов'язки тренера-викладача під час проведення занять з хортингу	782
27.3. Перелік медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для аптечки спортивного залу для занять хортингом	783
27.4. Медична аптечка, її склад, призначення, правила користування	783
27.5. Порядок проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності під час проведення занять з хортингу	784
27.6. Вимоги до тих, хто займається в гуртку з хортингу	785
Розділ 28. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА	786
28.1. Принципи підготовки і вимоги до інструктора з хортингу, судді з хортингу	786
28.2. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «інструкторів з хортингу», «суддів з хортингу»	786
28.3. Допрофільне та профільне фізкультурно-спортивне навчання старших учнів гуртка з хортингу	787
Розділ 29. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ РОБОТИ ГУРТКА З ХОРТИНГУ	789
29.1. Педагогічні методи контролю під час занять в гуртку з хортингу	789
29.2. Орієнтовний педагогічний контроль	789
29.3. Виконання контрольних нормативів у фізкультурно-оздоровчій групі з хортингу (орієнтовно)	792
29.4. Медико-біологічний контроль під час занять у гуртку з хортингу	794
29.5. Орієнтовні критерії фізичної підготовленості	794
29.6. Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання	795
29.7. Форма конспекту заняття	796
29.8. Конспект навчальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки	796
29.9. Орієнтовний план-конспект заняття для груп попередньої базової і спеціальної базової підготовки	797
Розділ 30. РОБОТА ШКІЛЬНОГО ГУРТКА З ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНИКУЛ	799
30.1. Засади керування роботою оздоровчих таборів з хортингу	801
Розділ 31. ЗАПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО КАБІНЕТУ ХОРТИНГУ В ШКОЛІ	802
31.1. Взірець книги обліку стану навчально-методичного забезпечення кабінету хортингу на 201__ – 201__ навчальний рік	803

Розділ 32. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, 5–9 КЛАСИ ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ХОРТИНГ	804
Розділ 33. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, 10–11 КЛАСИ ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ХОРТИНГ	818
Розділ 34. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ХОРТИНГУ ДЛЯ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	827
Розділ 35. НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ З ХОРТИНГУ ДЛЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ I–IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ	886
35.1. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для студентів вищих навчальних закладів	887
35.2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації «Фізична культура і здоров'я» (спеціалізація: ХОРТИНГ) напрям підготовки 0102 «Фізичне виховання і спорт» спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»	898
35.3. Навчальна програма «Теорія і методика спортивно-педагогічного вдосконалення» Програма вищих навчальних закладів, напрям підготовки 0102 «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», спеціальність: 5.01020101 «Фізичне виховання»	906
35.4. Умови творчого конкурсу з хортингу	921
35.5. Умови творчого конкурсу з хортингу	924
35.6. Нормативні вимоги з хортингу	925
Розділ 36. ПРИКЛАДНИЙ ХОРТИНГ. ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ САМОЗАХИСТУ НА ОСНОВІ ХОРТИНГУ В ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ	929
1. Загальні положення	929
2. Основні засоби навчання	929
3. Організація і методика проведення навчально-виховної роботи	930
4. Приблизний план занять (хлопчики і дівчатка)	931
5. Програма теоретичної підготовки	931
6. Техніка прикладного хортингу	932
6.1. Розминка	932
6.2. Прийоми страховки і само страховки	932
6.3. Прийоми в стійці	933
6.4. Прийоми боротьби лежачи	933
6.5. Звільнення від захватів	934
6.6. Захист від ударів	936
Розділ 37. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ХОРТИНГУ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ	937
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	939
1.1. Організація навчально-тренувальної роботи	939
1.2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи	940
1.3. Розклад навчально-тренувальних занять з хортингу в спортивній школі (орієнтовно)	941
1.4. Планування й облік навчально-тренувального процесу	941
1.5. Документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл	941
2. Організаційно-методичні напрями роботи	941
2.1. Мета та завдання спортивної підготовки	941
2.2. Зміст спортивної підготовки	942
2.3. Принципи спортивної підготовки	943
2.4. Етапи багаторічної підготовки	943

2.5. <i>Зміст роботи за етапами підготовки</i>	944
2.5.1. Перший етап – посвячення в хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки.....	944
2.5.2. Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів хортингу.....	944
2.5.3. Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років).....	945
2.5.4. Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років і старші)...	946
2.5.5. Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років.....	947
2.6. <i>Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки</i>	948
2.7. <i>Завдання навчальних груп</i>	950
2.8. <i>Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки (орієнтовно)</i>	951
2.9. <i>Основні характеристики багаторічної підготовки хортингістів</i>	952
3. Планування навчально-тренувальної роботи	953
3.1. <i>Періоди спортивної підготовки</i>	953
3.2. <i>Структура побудови мікроциклів</i>	954
3.3. <i>Оцінка величини тренувального навантаження</i>	955
3.4. <i>Орієнтовний тематичний навчальний план роботи</i>	956
3.5. <i>Програма двоциклової технічної підготовки по кваліфікаційних ступенях (рангах) спортсменів-хортингістів</i>	957
4. Програмний матеріал за роками навчання для груп початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціальної базової підготовки, підготовки до вищих досягнень	965
4.1. <i>Перший рік навчання – групи початкової підготовки, 6–7 років</i>	965
4.1.2. <i>Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранг хортингу</i>	966
4.2. <i>Другий рік навчання – групи початкової підготовки, 7–8 років</i>	967
4.2.1. <i>Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранг хортингу</i>	968
4.2.2. <i>Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранг хортингу</i>	969
4.3. <i>Перший рік навчання – групи попередньої базової підготовки, 8–9 років</i>	970
4.3.1. <i>Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранг хортингу</i>	970
4.3.2. <i>Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранг хортингу</i>	971
4.4. <i>Другий рік навчання – групи попередньої базової підготовки, 9–10 років</i>	973
4.4.1. <i>Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранг хортингу</i>	973
4.4.2. <i>Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранг хортингу</i>	974
4.5. <i>Групи попередньої базової підготовки, третій рік навчання (10–11 років)</i> ...	976
4.5.1. <i>Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранг хортингу</i>	976
4.6. <i>Четвертий рік навчання – групи попередньої базової підготовки, 11–12 років</i>	979
4.6.1. <i>Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранг хортингу (II юнацький розряд)</i>	979
4.7. <i>Перший рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 12–13 років</i> ...	982
4.7.1. <i>Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранг хортингу (I юнацький розряд)</i>	982

4.8. Другий рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 13–14 років....	985
4.8.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк хортингу (III розряд).....	985
4.8.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк хортингу (III розряд).....	986
4.9. Третій рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 14–15 років....	988
4.9.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк хортингу (II розряд).....	988
4.9.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк хортингу (II розряд).....	989
4.10. Четвертий рік навчання – групи спеціальної базової підготовки, 15–16 років....	991
4.10.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк хортингу (I розряд).....	991
4.10.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк хортингу (I розряд).....	992
4.11. П'ятий рік навчання – групи підготовки до вищих досягнень, 16–17 років....	994
4.11.1. Орієнтований план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) – 1–3 інструкторський ранк хортингу (кандидат у майстри спорту).....	994
4.11.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) – 1–3 інструкторський ранк хортингу (кандидат у майстри спорту).....	995
4.12. Другий рік навчання – групи підготовки до вищих досягнень, 17 років і старші...	997
4.12.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) – 1–2 майстерський ранк хортингу (КМСУ, МСУ).....	997
4.12.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) – 1–2 майстерський ранк хортингу (КМСУ, МСУ).....	998
5. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	999
5.1. Спеціально-підготовчі вправи.....	999
5.2. Фізична підготовка хортингістів-початківців.....	1000
5.3. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей.....	1000
5.4. Комплексні вправи.....	1002
5.5. Заняття додатковими видами спорту.....	1003
6. Теоретична підготовка.....	1003
6.1. Теоретичний матеріал.....	1003
7. Психологічна підготовка.....	1007
7.1. Базова психологічна підготовка.....	1007
7.2. Формування специфічних психічних властивостей.....	1008
7.3. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості.....	1008
7.4. Спеціальна психологічна підготовка.....	1009
7.5. Орієнтовний план психологічної підготовки у річному циклі тренування.....	1010
8. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.....	1011
8.1. Педагогічні засоби відновлення.....	1012
8.2. Медико-біологічні засоби відновлення.....	1013
8.3. Психологічні засоби відновлення.....	1014
8.4. Орієнтовна схема організації та використання відновлювальних заходів під час підготовки до змагань.....	1014
9. Виховна робота.....	1015
9.1. Орієнтовний план виховної роботи.....	1016
10. Інструкторська та суддівська практика.....	1017

10.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «громадських інструкторів з хортингу», «суддів з хортингу».....	1017
11. Вибір та орієнтація.....	1018
11.1. Оцінка перспективності юних хортингістів.....	1018
11.2. Методи визначення перспективності хортингістів.....	1018
11.3. Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей хортингіста...	1019
11.4. Критерії відбору та прогнозування перспективності хортингістів на різних етапах підготовки.....	1019
12. Контроль під час навчально-тренувальної роботи.....	1020
12.1. Педагогічні методи контролю в системі хортингу.....	1020
12.2. Орієнтовний педагогічний контроль. Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.....	1021
12.3. Медико-біологічний контроль у системі хортингу.....	1024
12.4. Орієнтовні критерії функціональної підготовленості.....	1024
12.5. Форми медико-біологічного контролю.....	1025
12.6. Орієнтований робочий план, 1-2-й рік навчання.....	1026
12.7. Форма конспекту заняття.....	1026
12.8. Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки.....	1026
12.9. Орієнтовний план-конспект заняття для груп попередньої базової та спеціальної базової підготовки.....	1027
12.10. Орієнтовна форма запису конспекту занять для груп підготовки до вищих досягнень.....	1029
13. Тренування на навчально-тренувальних оздоровчих зборах, спортивних таборах та під час зимових і літніх канікул.....	1030
14. Система змагань та оцінка праці тренера.....	1031
14.1. Критерії оцінки праці тренера.....	1031
ДОДАТКИ.....	1032
БІБЛІОГРАФІЯ.....	1037