МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Миколаївський національний університет

імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ТУПЄЄВ ЮЛАЙ ВІЛІЙОВІЧ

СЕМЕРДЖЯН МИКОЛА ГЕВОРКОВИЧ

ХОРТИНГ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник

Миколаїв
2016

УДК 796.012.11
ББК 74.00
Т 85

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського (Протокол № 3 від 24 листопада 2016 р.)

Рецензенти:

Бойко В.Ф., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, декан факультет олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України;

Чернозуб А.А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту ЧДУ імені Петра Могили

Т 85 Тупєєв Ю.В., Семерджян М.Г. Хортинг та методика викладання : навчально-методичний посібник / Ю. В. Тупєєв, М. Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.

У посібнику розглянуто основи техніки і тактики хортингу: загальнорозвиваючі та спеціальні вправи хортингіста, техніка нанесення ударів руками, ногами, боротьби в партері тощо.

Посібник адресується викладачам і студентам спеціальності «Олімпійський і професійний спорт», слухачам ФПК.

УДК 796.012.11
ББК 74.00

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 5
Вивчення способів страховки і самостраховки 7
1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ХОРТИНГІСТА 13
2. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ХОРТИНГІСТА 15
2.1. Оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій 19
2.2. Методика вивчення форм 28
2.3. Перелік і класифікація форм 34
2.4. Методика навчання простим базовим формам 36
3. БАЗОВА ТЕХНІКА ХОРТИНГУ 38
3.1. Розділи базової техніки хортингу 40
3.2. Зміст базової техніки хортингу 40
4. УДАРНА ТЕХНІКА РУК 55
4.1. Загальні принципи постановки ударної техніки рук 55
4.2. Фази ударного руху 57
4.3. Сила удару 58
4.4. Швидкість удару 58
4.5. Точність удару 59
4.6. Ефективність ударних і захисних дій 59
4.7. Спеціальна координація 61
4.8. Біомеханіка удару 62
4.9. Вибір больових крапок 65
4.10. Базові удари руками технічної програми хортингу 66
5. ЗАХВАТИ В СИСТЕМІ ХОРТИНГУ 70
5.1. Класифікація захватів технічного розділу хортингу 74
5.2. Захватні дистанції в двобої хортингу 80
5.3. Застосування контрзахватів і перезахватів 81
5.4. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці 82
5.5. Методика тренування захватної техніки хортингу 92
6. УДАРНА ТЕХНІКА НІГ 93
6.1. Біодинаміка удару ногою 97
6.2. Поняття про техніку захисту від ударів ногами 99
6.3. Базова техніка ударів ногами в стійці 102
6.4. Прямий удар ногою 103
6.5. Бічний удар ногою 108
6.6. Удар ногою знизу 113
6.7. Удар ногою зверху 114
6.8. Сторонній удар ногою 115
6.9. Задній удар ногою 119
6.10. Круговий удар ногою 122
6.11. Зворотнокруговий удар ногою 124
6.12. Удар коліном 125
6.13. Удари ногами в захватній позиції 132
6.14. Удари ногами зі стійки по лежачому противнику 137
6.15. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому противнику 140
6.16. Удари ногами в сутичках партеру 142
6.17. Методика навчання захисній техніці ніг 146
6.18. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг 147
7. КИДКОВА ТЕХНІКА ХОРТИНГУ 150
7.1. Вивчення кидків різних типів і груп 150

7.2. Термінологія кидкової техніки (базова техніка кваліфікаційної програми) 154
7.3. Техніка боротьби у стійці 157
7.4. Техніка боротьби у партері.....158
8. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ХОРТИНГУ В ЗОШ.....160
8.1. План-конспекти навчально-тренувальних занять 179
8.2. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг- патріот“.....185
ДОДАТКИ.....217
Додаток 1. Міжнародна спортивна програма хортингу 217
Додаток 2. Атестація в хортингу.....246
Додаток 3. Символіка хортингу 251
Додаток 4. Тестові завдання для підсумкового контролю 257
Додаток 5. Обладнання та індивідуальне спорядження для здійснення навчально-виховної діяльності 260
Додаток 6. Сайти хортингу.....265
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 266

ПЕРЕДМОВА

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 і філософія хортингу. Мета бойового мистецтва хортинг є засобом перетворення людини, його повної фізичної і психічної перебудови.

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.

Оздоровчий хортинг – розділ навчання українського національного виду спорту хортинг, виділений у систему спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення людини.

Специфічним завданням оздоровчого хортингу є формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вміння володіти ним.

Оздоровчий хортинг має в своєму розпорядженні істотні засоби для вирішення виховних та оздоровчих завдань, точності виконання рухів, вдосконалення техніки їх виконання. Регламентований порядок занять, організація навчання забезпечують усвідомлене і самостійне виконання рухів, розвиток творчості, виховання організованості. Оздоровчий хортинг підвищує емоційність занять, виховує естетичний смак, ритмічність і виразність рухів.

У зміст основних технічних елементів техніки хортингу входять стройові (вправи в шикуванні та у перешикуваннях), загально-розвиваючі 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.

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, загальнорозвиваючі і стройові вправи, базова техніка хортингу.

Основні рухи – це життєво необхідні для людини 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. 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.

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 людину:

- 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.

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

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 не можна, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на перекат. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах - страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортовку, а іноді і напрямком його тіла на перекат.

Самостраховка при проведенні больових прийомів

Способи самостраховки при розучуванні і відпрацюванні прийомів полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. Не припиняючи опору, необхідно негайно подати сигнал голосом при одночасному дворазовому поплескуванні долонею по хорту або по тілу партнера.

Самостраховка при падінні

При падіннях в будь-яких випадках потрібно стежити за тим, щоб не спиратися кистю руки або ліктем об хорт, не вдаритися плечем або коліном. Крім того, потрібно навчитися падати, не отримуючи сильних забоїв і струсів. Чим більшою площею свого тіла ви приземлитеся, тим менше ймовірність отримання травм. Вивчаючи падіння, перекиди і перевороти, описані в один бік, не забувайте відпрацьовувати їх симетрично в інший бік.

Вправи в безпечних падіннях. Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи до боротьби в партері і в деяких прийомах боротьби лежачи на хорті. Це вміння набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності.

Вивчення групування. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Прогнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів.
З положення повного присіду зробити той же перекат. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і назад з положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. У момент удару руки повинні бути витягнуті і долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45°.

Падіння на спину. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками таз повинен бути піднятий над хортом. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору, спробувати не вдарити ними об хорт.

З положення присідаючи. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якнайближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт або витягаючи їх вперед-вгору.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнуту в коліні праву ногу підтягнути до грудей, ліву поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік і аналогічне на лівий.

Перекат на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад в положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Падіння на бік з положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекат на правий бік в напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися поверхні хорта, слід зробити сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присідаючи. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яти і, не перериваючи руху, зробити перекат по правому боці і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно виконати всі падіння на лівий бік.

Перекат з одного боку на інший. Лягти на лівий бік в кінцеве для падінь положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стає на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортовку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту, рука при ударі повинна бути витягнута, долоня повернена до хорта. Потім на хорт повинен опуститися тулуб, і останніми - ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його хортовку.

Падіння на бік через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати до палиці спиною так, щоб партнер був справа. Лівий підколінний згин притулити до палиці, а правою рукою захопити її знизу біля правого стегна. Ліву руку і праву ногу витягнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Зігнути спину і, міцно тримаючись правою рукою за палицю, почати падіння, стежачи за положенням падаючого тулуба. Ліва рука повинна обігнати рух тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням слід підтягнутися правою рукою до палиці, що ще більше пом'якшить падіння. Проробити аналогічне падіння через палицю на правий бік.

Перекид через голову. Поставити ноги разом і присісти, не розводячи колін. Долоні поставити на хорт, притиснувши підборіддя до грудей і сильно зігнути спину. Не розгинаючи спини, трохи піднятися на ногах, а потилицею нахиленою вниз голови обпертися об хорт. Відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед так, щоб спина не випрямлялася. Під час перекиду ноги зігнути. Для того щоб стати на ноги в темп перекату, потрібно кистями рук захопити гомілки і притиснути п'яти до сідниць.

Перекид через голову з прогином. При вивченні деяких кидків, наприклад кидка через голову, з метою самострахування доцільно застосовувати перекид через голову з прогином. Початок його такий же, як і в перекиді через голову. Як тільки лопатки торкнуться хорта, потрібно

сильно прогнутися, ноги зігнути в колінах і розставити ширше. Закінчене таким чином падіння повністю запобігає удару хрестцем об хорт.

Перекид назад. Початкове положення - основна стійка. Сісти на хорт якомога ближче до п'ят і обхопити гомілки руками. У темпі перекотитися на зігнутій спині назад, а в момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову. Ставши на ноги, перейти у вихідне положення.

Перекид через плече.

З положення стійки на правому коліні. Стати на праве коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву руку між ніг і опустити праве плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою і зробити перекат на спину з правого плеча в напрямку лівої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої руки об хорт і прийняти положення, як при падінні на лівий бік.

З положення правої стійки. Початкове положення основна стійка. Праву ногу виставити вперед і обернутися на обох ногах на 45° вліво. Поставити праву долоню на хорт біля правої ноги, але так, щоб пальці були спрямовані до лівого носка. З цього положення зробити плавний перекат як із стійки на правому коліні з правого плеча на ліву сідницю і, прийнявши на одну мить положення, як при падінні на лівий бік, в темп перекату вскочити в положення основної стійки. Аналогічно навпаки через праве плече пробляється перекид через ліве плече.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою пояс на його спині. Зробивши перекид через спину противника, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з боку його лівого боку і захопити пояс лівою рукою.

Перекид через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати обличчям до палиці так, щоб партнер був зліва. Торкаючись палиці нижньою частиною правого стегна, захопити її правою рукою зверху, трохи вище того місця, де вона торкається стегна. Ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи спину і міцно тримаючись правою рукою за палицю, відштовхнутися від хорта і перекинутися через неї в повітрі. При падінні ліва рука повинна обігнати рух тулуба і з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням на хорт слід підтягнутися правою рукою. Впасти на хорт потрібно в положення на лівий бік, вивчене раніше. Аналогічно виконати перекид через палицю на правий бік, ставши з іншого боку палиці і захопивши її лівою рукою.

Падіння на кисті рук. При падіннях разом з партнером потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті рук. Це не виправить становища, але може призвести до травми. Однак при падіннях грудьми вниз,

щоб не вдаритися обличчям об хорт, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

З положення на колінах. Встати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба.

З положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях. Партнер стоїть на колінах і спирається передпліччями обох рук об хорт. Встати впритул до його правого боку спиною. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Перекид в повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. 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 різнойменні руки партнерів, які стоять на колінах обличчям один до одного.

Падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток на таз. Голова під час усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги зведені разом, коліна напівзігнуті.

Падіння при пересуваннях. Всі падіння назад проводяться, коли 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. Встати спиною до нього біля його правого боку на праву ногу, зігнуту ліву ногу трохи підняти від хорта. Другий партнер правою рукою захоплює під ліктем ваш лівий рукав, а лівою рукою одяг над лівою ключицею. Роблячи правою ногою крок вперед, він штовхає 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 встати біля лівого боку партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, і відповідно змінити захвати другого партнера.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнений поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку обличчям до нього. Праву руку витягнути вперед. Другий партнер правою рукою захоплює знизу з-під живота хортингіста одяг на його правому рукаві, а лівою рукою зверху-ззаду захоплює праве плече його хортовки. 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.

1. *ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ХОРТИНГІСТА*

Методика хортингу передбачає вдосконалення п'яти основних фізичних якостей людини:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

Раціонально 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 перебуваєте в хорошій фізичній формі, йому легше вивчати нові технічні прийоми. Коли ж фізично непідготовленому хортингісту доводиться одночасно займатися фізичною підготовкою й удосконалювати технічну майстерність, він витрачаєте 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 двобої всі ці фізичні якості проявляються в комплексі, і недоліки в розвитку одного 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 двобої 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.

Вправ для розвитку сили дуже багато, і всі вони характерні великим напруженням м'язів. Деякі вправи відрізняються багаторазовим повторенням. Разом з тим найкраще застосовувати вправи, які за своїм характером і структурою будуть подібними з рухами, виконуваними в двобої. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія досить велика. Якщо вправи виконуються з невеликими обтяженнями, то потрібно пробляти їх з максимальною швидкістю і багаторазово. У цьому випадку поряд з розвитком сили розвивається і швидкість рухів. Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ з невеликими

або середніми обтяженнями до появи втоми, яка не дозволяє виробляти подальшу роботу, тобто, до відмови. Потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужних напруг м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. З ростом сили і тренованості спортсмена вправи, що виконувалися раніше з великими зусиллями, виявляться легкими і не будуть викликати колишніх напруг. Необхідно ускладнювати їх, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість 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, та інші. 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 іншого, 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 одного 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 відновному 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 і 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 двобої. 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. Воно завжди повинно 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.

2. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА 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 атакувальної побудови двобоїв.

Етап формування навичок тактичних дій. Основна спрямованість процесу навчання визначається тим, що тактичні дій 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 тактичного 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 двобої - 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 протиборства суперника та взаємодію з суперниками для остаточної перемоги. Рішення даної задачі призводить до того, що хортингісти навчаються раціонально розподіляти в двобої 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 статурою, координаційними здібностями, можливостями у прояві потужності, витривалості та гнучкості, з одного боку, і самостійно обраним стилем застосування елементів техніки і тактики, з іншого. Такий підхід стимулює спортсмена для подальшого вдосконалення 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 двобої хортингу немає ізольованих дій, що починаються без перешкод з вихідних положень. Образно висловлюючись, хортингісти змагаються техніками і тактиками, об'єднуючими окремі рухи воєдино. У цьому відношенні структура процесу навчання повинна включати не тільки схеми вивчення прийому як одиночної дії, але 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.

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 атакувальних 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 необхідне вивчення кожного суперника 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 допоміжної формою. Наступальна форма двобою - активна форма боротьби з противником, що припускає захоплення ініціативи. Вона здійснюється атакувальними, 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 прийняття 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.

2.1. 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 знайти прийоми, які найбільш підходять до її 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 положенні партеру, вони припиняють роботу над їх розвитком і вдосконаленням і намагаються компенсувати недоліки в техніці розвитком великої сили і витривалості. На перших щаблях 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 хортингісту 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, задньою підніжкою, зачепом зсередини тощо, і проти суперника, що рухається по фронту: бічна підсікання, підхват, зачеп тощо, а 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 зблизить дистанцію до довжини двох рук, навіть якщо не виконана атака ні рукою ні ногою, оскільки рух противника всередині небезпечної зони дозволяє оцінити навички суперника, такий рух для майстра захистів рівносильний атаці, а також 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 виграє своїм вмінням швидко і логічно мислити, підпорядковуючи всі свої дії установці перемогти ціною найменших втрат, а не будь-якою ціною. Умілий хортингіст добре володіє розвиненими фізичними якостями (спритність, швидкість, сила удару, техніка жорстких кидків, панорамний зір, ідеальна техніка тощо), комплексом важливих властивостей психічних процесів (швидкість і точність сприйняття, розподіл і переключення уваги, оперативність мислення, вибірковість відповідних реакцій тощо) і вміє зберігати ці якості не тільки в складних умовах змагань і тренування, 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 визначають найбільш зручний варіант виконання прийому, виходячи з особливостей розвитку хортингіста. Для твердого закріплення навичок рекомендується багаторазово (20 - 40 разів) виконувати початок прийому без кидка противника 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 проводити сутичку партеру, 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 сутичка партеру, впевнено проводить больові та задушливі прийоми, бажано під час першого раунду максимально часто переводити боротьбу у партер, вивчаючи суперника. Це дасть можливість відчути 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 боротьбою у 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, і 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, складові 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 двобою. Для того щоб діяти впевнено, слід розучувати 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 удар дальньою рукою (прямий або бічний), 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 розвитку здатності передбачати дії суперника. Далі при проведенні обумовленого двобою

необхідно змінювати завдання обох хортингістів так, щоб поступово ускладнювати як атакувальні, 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 повторних і одиночних 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 двобою. Щільний захват забезпечує успішне проведення кидка. Спосіб 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 більшості своїй освоюються відносно швидко усіма хортингістами початківцями. При вивченні кидків навчання починається з дистанції: партнер не перешкоджає виконанню захватів учня, перебуваючи в статиці або забезпечуючи бажаний напрямок руху тіла, окремих його частин: рук, голови, тулуба. Вивчення способів проведення кидка з поступово зростаючими перешкодами після виконання захвата передбачається комплексом завдань, який забезпечує вдосконалення структури виконання окремих прийомів і освоєння логічних перегрупувань для переходу від одного прийому або атакувального захвата до іншого. При будь-якому

підході до освоєння кидкової техніки хортингу це творче поле діяльності тренера і хортингіста, можливість пошуку і вибору необхідного конкретного матеріалу для складання завдань, що моделюють окремі фрагменти, епізоди двобою.

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 зустрічні удари та проводити контркидки. 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 двобою, не може розраховувати на стабільну успішність, тому що він орієнтуючись на атакувальну 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 частками секунди і немає часу навіть на вибір вже заздалегідь підготовлених відповідей, можливо тільки автоматизоване реагування заздалегідь відпрацьованими умовними рефлексами. Але для того щоб це автоматизоване реагування спрацювало, необхідно мати спочатку перелік оптимальних відповідних дій на виникнення найбільш ймовірних ситуацій двобою. Потім, відпрацювавши 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 атакувальних дій противника і, використовуючи його як перелік типових сигналів, розробити уніфіковані відповідні дії, що дозволяють у відповідь на комплекси східних атакувальних дій реагувати типовими уніфікованими відповідними діями.

Комплекс контратакувальних техніко-тактичних дій 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 слабкого обманного маневру суперника;
- удари після збивання атакувального захвата суперника;
- атака у партері больовим або задушливим прийомом після виходу з больового або задушливого захвата суперника або після його перевертання уходом з утримання.

Питання організації відповідних ударів руками і ногами, а також контркидків від захисту маневром проти ударів та кидків суперника в хортингу вельми важливий. Справа в тому, що маневри тулубом і пересування по хорту займають рівно стільки часу, скільки необхідно атакуючому противнику для стабілізації після невдалої атаки. Таким чином, відповідний удар або кидок суперника зустріне кваліфікований захист 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 помилковими 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. Помилкові дії проводяться так, щоб противник був переконаний у реальності загрози, тільки в цьому випадку він буде реагувати на помилкову 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 зміцненню міцного, рухового навику хортингіста.

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння практичними елементами тактики хортингу:

- доцільними засобами і способами змагальних дій, що зумовлюють ефективність змагальної боротьби;
- способами раціонального розподілу сил у процесі змагань;
- прийомами психологічного впливу на суперників і маскування 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 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 представлене 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.

Контактна 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 підставляння 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, сформувати і відпрацювати до автоматизму самобутній комплекс мінімального, але достатнього складу, з тим щоб перемагати своїх суперників завдяки незвичності і новизни, тобто несподіваності. Будучи не готові 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 двобою 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 завданням 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 на дальній і середній дистанціях, 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-тактичного різноманітності хортингіста, багатства його творчого мислення. Незалежно від конкретних завдань вільного двобою спортсмен завжди повинен прагнути, 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 повинно бути майстерне обігравання супротивника по техніці виконання та швидкості 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 неминуче 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 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) іншому спочатку 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 стройовій коробці (тренувальному багатошеренговому 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.

2.2. 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, переміщень, 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, виконуваних 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 цим 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 корисно 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 важливо 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 освоїв 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 атакувальні, які відображають його особливості. Форми - це, якоюсь мірою, історія хортингу як бойового мистецтва, яке потрібно вміти розуміти, щоб осягнути його сутність. В них зібрані воєдино прийоми захисту і нападу, тому необхідно ясно розуміти 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 і віку, в якому вона може працювати все своє життя. Навчання форм проводиться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки хортингу для запам'ятання, копіювання та вивчення хортингістами основних базових форм. 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 бойову 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 і техніку хортингу. Спортсмен, який добре розуміє теорію форм, володіє на високому рівні її 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 блокуючими 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 встає в позицію етикету. Потім він починає виконувати послідовність технічних елементів: захисту, 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, розуміння сенсу рухів, мощі і концентрації, пересуванням, цілісності і темпу виконання. Ну і 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, розвантажує 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 атакувальна форма - ось єдине, що може бути достатньо людині для захисту від нападу, якщо тільки виконувати їх чітко і довести до автоматизму. Тоді інші форми служитимуть лише для розширення пізнання і для порівняння. Яким би не був великим і багатим ваш досвід в області формальних вправ, він даремний без належної глибини знань. Скільки б людина не вивчила форм, якщо тренування в них недостатнє та поверхове, вони навряд чи стануть 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 відчути 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 виконанню 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 ясні. 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. І 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, тобто захисні форми починаються від кроком назад та блокування, після чого йде подальший удар, а атакувальні форми логічно 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 по певній схемі. Закінчується форма, як правило, в тому ж місці, що і починалася.

Кожна форма:

- починається і закінчується поклоном стоячи;
- починається і закінчується орієнтовно в одній і тій же точці;
- має моменти розслаблення та моменти найпотужнішого вивільнення фізичної та ментальної енергії;
- має строго певну кількість рухів і їх послідовність (змінювати і пропускати які забороняється), а також певну кількість часу на її виконання.

Форми виступають як найтиповіший приклад одночасного фізичного і медитативного тренування. Вони можуть служити головним засобом досягнення того вищого рівня в бойовому мистецтві хортинг, на якому ефективність в двобої є лише часткою самопізнання. Кожна форма розраховане строго на певну учнівську або майстерську аудиторію вихованців і складається не тільки з набору всілякої техніки, але також містить певні психофізичні, енергетичні якості та принципи для поетапного розвитку учня.

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 у всі 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 нападаючої 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.

2.3. Перелік і класифікація форм

В хортингу існує 12 форм. По змісту використання всі форми поділяються на захисні та атакувальні. Всього існує 6 захисних, 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 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 виконання 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 інструкторських 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 переворотом через плечі «млин»; третя - кидок бічним переворотом; 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 переворотом через плечі «млин» - утримання поперек; третя - кидок бічним переворотом - 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; кидок через спину - важіль руки між ногами; відхват опорної ноги зсередини - защемлення ахілового сухожилля; кидок через груди - задушливий прийом з-за спини.

Ударно-кидкові форми можуть виконуватися з двома або с 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.

2.4. 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 відчути 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 двобою, 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 зможете 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, якщо вони почують команду тренера і будуть реагувати на неї необхідним чином, хоча не обов'язково на фізичному рівні. У той же самий

час вони зможуть осягнути 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 межам своєї власної сили. До цих вимог приєднується цілий ряд найбільших 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.

3. БАЗОВА ТЕХНІКА 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 двобоїв і плідної участі в процесі тренувань і навчання. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій хортингістом в 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 і швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів в 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 і в русі, дії руками та кидок і так далі відповідно до прийнятої методики навчання. У цих комплексах містяться найпростіші дії, які відображають суть прийомів хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів в ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому. Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне 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 і виконуватися в максимально зручних положеннях на рефлекторному рівні. Формування рефлексів на виконання прийомів атаки і 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 і 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, атакувальних 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 рухового навику на рефлекторному рівні.

3.1. Розділи базової техніки хортингу

Повний арсенал базової спортивної і прикладної техніки хортингу включає в себе 28 розділів:
1. Стійки.
2. Пересування.
3. Самостраховки.
4. Ударні частини.
5. Захватні частини.
6. Техніка рук.
7. Техніка ніг.
8. Робота тазом.
9. Робота тулубом.
10. Робота головою.
11. Захвати та звільнення.
12. Контролі.
13. Кидкова техніка.
14. Техніка боротьби в партері.
15. Утримання.
16. Больові прийоми.
17. Задушливі прийоми.
18. Комбінування прийомів.
19. Захисні технічні дії.
20. Навчальні двобої.
21. Навчальні форми хортингу.
22. Прийоми самооборони і 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 і застосовуються в тренувальному процесі підготовки спортсменів хортингу.

3.2. 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, бічна).

2. Перехідна позиція (лівобічна, бічна).

3. Низька атакувальна стійка (лівобічна, бічна).

4. Фронтальна бойова стійка.

Позиції напівстоячи

1. Бойова стійка (лівобічна, бічна) в присіді.

2. Бойова стійка на коліні (лівобічна, бічна).

3. Фронтальна бойова стійка в присіді.

4. Фронтальна бойова стійка на коліні (лівобічна, бічна).

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, зачепом).

10. Стрибком (поштовхом передньої / задньої 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, підхопленням, зачепом).

Пересування в позиціях напівстоячи

1. Пересування в бойовій односторонньої 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 в 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 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 в 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 шкереберть тому з нестійкого положення.

Самостраховка при падінні на бік

- Падіння з бойової стійки (лівосторонньої, правобічної) на долоню руки;

- Падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;

- Перекид боком з нестійкого положення з фронтальної / бойової стійки;

- Стрибок з шкереберть 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 шкереберть при падінні на бік.
Самостраховка стрибком при падінні вперед перекидом.
Самостраховка стрибком з переворотом через голову.

Варіанти самостраховки при падінні: майстерський рівень (самостраховки при падінні підвищеної складності)
Жорстке падіння без пом'якшення назад.
Жорстке падіння без пом'якшення на бік.
Самостраховка стрибком у перекиді з поворотом.
Самостраховка при падінні вперед у перекиді без допомоги рук.
Самостраховка при падінні на бік у перекиді без допомоги рук.

Методи самоконтролю у 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'ятка
4. Підйом ступні
5. Гомілка
6. Коліно

Захватні частини

Захватні частини руки

1. Кисті рук
2. Ліктьовий суглоб
3. Плечовий суглоб
4. Обхват рукою і тулубом
5. Обхват двома руками

Захватні частини ноги

1. Колінний суглоб
2. Обхват двома ногами

Техніка рук

Блоки руками

1. Верхній блок уперед (передпліччям, долонею, відкидальний).
2. Нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний).
3. Середній блок внутрішній / зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний).
4. Бічний блок передпліччям верхній / середній.
5. Ліктьовий блок верхній / середній.
6. Блок передпліччями верхній / середній / бічний (верхній, середній).
7. Схресний блок (верхній, середній, нижній).
8. Прихоплювальний блок з підходом на місці й у пересуванні.
9. Відбив коліна / ноги на місці і з 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 збивши 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 й у пересуванні.
2. Прямий удар ногою (в тулуб, у голову) на місці й у пересуванні.
3. Бічний удар ногою (у стегно, в тулуб, у голову) на місці й у пересуванні.
4. Бічний удар коліном (в стегно, в тулуб, у голову) на місці й у пересуванні.
5. Удар ногою вбік (в стегно, в тулуб, у голову) на місці й у пересуванні вперед і вбік, вперед-боком.
6. Удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й пересуванні в розвороті.
7. Внутрішній / зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці, у пересуванні, у розвороті.
9. Внутрішній / зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці і пересуванні.
10. Круговий зворотний удар з розвороту п'ятою ноги (в стегно, в тулуб, у голову) на місці й у пересуванні (на підході, відході).
11. Удари ногою у стрибку:
- прямий удар ногою;
- бічний удар ногою;
- удар ногою вбік (в тулуб, у голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.
12. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.
13. Внутрішній / зовнішній круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку.
14. Круговий зворотний удар з розвороту п'ятою ноги (в тулуб, в голову) у розкрученому стрибку.

Техніка тулуба

Ухили тулуба

1. Ухил тулуба в сторону.

2. Ухил тулуба назад.
3. Нирок під руку, що б'є.

Способи ухилів тулуба
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 за шию (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 за шию і тулуб.
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 захвата:

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. Блокуючі 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
Підбивши ноги «відхопити»
Підніжка під обидві ноги
Бічний переворот
Зачіп гомілкою зсередини
Передня підніжка
Зачіп зовні
Зачіп зсередини рухом всередину

Принципи кидків
Виведенням з рівноваги
Підбивом
Підставкою і поштовхом
Завантаженість
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 переворотом.

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 поштовхом плеча в живіт.
3. Перекидання зворотним захватом двох ніг руками поштовхом тулуба в живіт.
4. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу рукою і зачепом 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 тому 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 зачепом ноги під коліно захватом руки і шиї зверху.
4. Звалювання назад завантаженням упором коліна під коліно захватом шиї ззаду.

Кидки за допомогою ніг

1. Підсічка ноги зовні.
2. Підсічка ноги зсередини (однойменна, різнойменне).
3. Бічна підсічка.
4. Бічна підсічка в такт кроків.
5. Задня підсічка.
6. Підсічка під опорну ногу із захватом ноги.

Зачепи

1. Зачіп ноги зовні (однойменний, різнойменний).
2. Зачіп ноги зовні розвернувшись.
3. Зачіп ноги зсередини (однойменний, різнойменний).
4. Зачіп ноги зсередини із захватом опорної ноги.
5. Зачіп ноги зсередини розвернувшись.

Підніжки

1. Підніжка передня.
2. Підніжка задня.
3. Підніжка бічна (однойменна, різнойменна).

Підхвати

1. Підхват стегном попереду під одну ногу захватом руки і шиї, руки і тулуба.
2. Підхват стегном попереду 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 ноги

1. Кидок упором ноги в стегно зсередини.
2. Кидок упором гомілки між ніг.
3. Кидок упором ступні в живіт.

4. Кидок розгинанням зачепом ноги зсередини.
5. Кидок підбивом упором під дві ноги (ножиці).
6. Кидок перекидом вперед упором стегна між ніг.

Кидки за допомогою тулуба
Кидки підбивом тазу

1. Підбив тазу спереду розвернувшись - кидок через стегно.
2. Підбив тазу спереду - кидок прогином.
3. Підбив тазу збоку - бічний кидок назад.
4. Підбив тазу ззаду - кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину.

Кидки через спину

Ця форма кидків через плече використовує послідовності, схожі на попередні. У процесі тренування будь-якої техніки необхідно акцентувати увагу на тому, щоб зберігати рівною спину.

1. Кидок через спину захватом руки на плече (зі стійки, з колін).
2. Кидок через спину захватом руки під плече з падінням.
3. Кидок через спину захватом руки та шиї з падінням.
4. Кидок переворотом через спину – «млин» зі стійки, з колін.
5. Кидок переворотом через спину зворотним входом.

Кидки переворотом
Перевороти захватом тулуба

1. Переворот захватом тулуба спереду.
2. Переворот захватом тулуба збоку.
3. Переворот захватом тулуба ззаду.
4. Переворот захватом тулуба між ніг спереду.
5. Переворот захватом тулуба між ніг ззаду.

Перевороти захватом ніг

1. Переворот захватом ноги зовні.
2. Переворот захватом ноги зсередини.
3. Переворот захватом двох ніг.
4. Переворот зворотним захватом двох ніг.
5. Переворот зворотним захватом ноги між ніг.

Для ефективного виконання технічних дій необхідно працювати всім тілом і обома руками, йти з лінії можливої атаки противника і виводити його з рівноваги. При цьому застосовують принцип використання інерції руху противника.

Техніка боротьби в партері
Позиції партеру

1. Верхня базова позиція партеру.
2. Нижня базова позиція партеру.

Перекидання з положення лежачи:
Перекидання важелем ноги.
Перекидання підбивом у підколінний згин.
Перекидання обвивання ноги.
Вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки.
Вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином мосту.

Утримання
1. Утримання за шию і руку.
2. Утримання за шию і тулуб.
3. Утримання поперек.
4. Зворотне утримання за шию і руку.
5. Виходи з утримання.

Больові прийоми
Принципи контролю кінцівки:
Перегинання проти природного згину.
Згинання в природному напрямку.
Викручування кінцівки назовні.
Викручування кінцівки всередину.
Здавлювання м'яких тканин і обмеження нервів.

Больові прийоми на руку
1. Больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ніг зверху.
2. Больовий прийом на ліктьовий суглоб схресно зворотним захватом руки.
3. Больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

Больові дії на ліктьовий суглоб:
Важіль ліктя боком
Важіль ліктя обвиваючись
Важіль ліктя захватом пахвою
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
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.

Задушливі прийоми

Методи задушливих впливів:

Дихальне удушення.
Кров'яний (артеріальний) 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 переворотом збоку ззаду

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 однієї і тієї 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 і дії, відповідно реакції противника.

Програмована реакція супротивника на першу атаку і наступна реальна атака.

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 рукою 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 ліній, а одна ступня може бути трохи попереду іншої, - головне щоб тулуб і плечі були рівно розвернуті та вразливі місця на тілі суперника прострілювалися з обох сторін.

Пересування у фронтальній стійці в розділі базової техніки хортингу розглядаються у напрямках пересувань 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.

4. УДАРНА ТЕХНІКА РУК

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, інерції тулуба. Для постановки потужного удару необхідно підготувати всі аспекти. Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всього тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний момент, ударного імпульсу, який іде від опорної задньої ноги через все тіло до місця прикладання удару, від швидкості м'язового скорочення, міцності ударної частини та інших важливих складових. Для постановки сильного удару необхідно в процесі тренування навчитися концентрувати силу як ударної руки, так і всього тіла, відпрацьовувати вміння узгоджувати роботу плеча, тулуба, тазостегнового суглоба, відчувати коли і як перенести центр ваги для посилення удару. У кінцевій фазі удару поперек служить як передавач енергії, він передає задану задньою ногою інерцію через хребет і м'язи спини та преса, який швидко вибирає потрібний йому розворот тулуба. В цей момент ударне плече вже заряджене на потужний удар і м'язами руки посилає кулак безпосередньо в ціль. При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи удару нищівну силу. Передпліччя і плече є при цьому всього лише провідником потужного заряду, а ударна частина летить у ціль за рахунок набраного імпульсу від задньої ступні, яка відштовхується від підлоги, через ногу і таз, поперек і тулуб, у плече і руку. При підготовці удару коліна повинні бути злегка зігнуті, так як в цьому випадку 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, але розвернути тулуб для замаху, і швидким рухом тазу і тулуба послати плече ударної руки вперед. Рука автоматично вилітає в ударну позицію і ви наносите потужний удар передньою рукою, використовуючи інерцію всього тіла. Поворот тіла в попереку надає умови для того, щоб створюване зусилля виявилося найбільш повним і вільним. Такий спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють руки і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій, для безперервної атаки. Після нанесення сильного удару, який вивів суперника з рівноваги, зручніше перейти на кидкову атаку для переведення суперника в партер, або надійно взяти захват для проведення больового або задушливого прийому. Такий захват починається в стійці і з успіхом може закінчитися в партері. 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 і швидкість удару також залежать від попереднього розтягування м'язів,

яке створюється за рахунок випереджаючого руху частин тіла. Прикладом таких механізмів в ударному русі є випереджаючий рух стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до розтягування м'язів тулуба і м'язів-згиначів плеча руки, що б'є. Внаслідок цього в м'язах тулуба і плечового поясу накопичується потенційна енергія пружної деформації. Після чого рух руки до цілі забезпечується за рахунок переходу енергії таза в спрямовану енергію рухомої до цілі руки.

Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова і в реальній сутичці, то можна потрапити супротивнику по жорсткій кістці й травмуватися самому. Якщо спортсмен отримує навіть невелику травму ударної частини руки або ноги, то це негативно позначається на силі удару, він обмежує силу удару підсвідомо, щоб не погіршити отриману травму, тому краще всього підготувати себе перед 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 роботу повинна бути достатня сила м'язів, напрацьована на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Щільний і надійний м'язовий корсет захистить кістки вашого скелета, ущільнить і прикриє сухожилля суглобів від зайвих ударних ушкоджень під час атак і захистів. Наносячи удари думайте і контролюйте розташування всіх частин тіла, прикривайте м'язами кісткові тканини.

4.2. 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 і 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.

4.3. Сила удару

Перший компонент сильного удару. Сила удару вимірюється в кг/с. Якщо розглянути силу удару згідно законів фізики, то буде зрозуміло, що сила удару залежить від маси предмета, що вдаряє, тобто кулака, + маси руки, і швидкості його переміщення - максимально отриманого прискорення в момент фази удару. Сила удару в основному визначається швидкістю і залежить як від фізичної сили людини, так і від його володіння базовою технікою. Це головна складова сили удару. *Другий компонент сили удару* залежить від кута прикладання сили. Якщо ви з повною потужністю і використанням інерції тіла завдали потужного різнойменного удару задньою рукою супернику в підборіддя, але він вчасно зробив ухил тулуба, то кулак в рукавичці, злегка зачепивши ціль, пронесе всю свою інерцію мимо, і результат від такого удару буде слабким. *Третій компонент* прикладання сили удару полягає в напрямку руху цілі в момент удару. Так як двобій хортингу проходить в інтенсивному темпі, ви повинні правильно вибирати ударну ситуацію, вигідну для вас. Тобто, якщо голова суперника в момент удару рухалася назад, і він у цей момент відхилив тулуб, то сила удару зменшується рівно на величину прискорення, з яким суперник робив відхилення назад. І навпаки, якщо ви змогли зловити суперника на протиході, тобто, нанести йому прямий удар у той момент, коли він рухався вперед, кинувся атакувати, то Ваш удар стане сильніше рівно на величину прискорення його руху вперед. *Четвертий компонент* - це жорсткість ударного інструменту, тобто вашого кулака, і жорсткість або м'якість ударної поверхні, яку необхідно вразити. Якщо в першому раунді двобою хортингу рука в рукавичці з силою вдарить у тазостегнову кістку суперника, то ефект від удару буде невеликий. Ви в цьому випадку неправильно вибрали місце прикладання удару, або не встигли його вибрати. Приклад другого раунду: гола рука зібрана в кулак, сама по собі жорстка, потужне ударне формування, завдала удар в сонячне сплетіння супернику. В цьому випадку ми можемо очікувати результативний удар, тому що сонячне сплетіння саме по собі м'яке і не захищене потужною м'язовою тканиною, а ударна частина кулака виявилася жорсткою і глибоко увійшла при ударі в тіло, завдаючи шкоди супернику.

4.4. Швидкість удару

Для спортсмена хортингу в часто змінюваних ситуаціях двобою дуже важливо розвинути здатність розвивати максимальну швидкість атакувального руху в мінімальний час, який можливо в даній ситуації. Для цього м'язи повинні бути еластичними, здатними швидко і сильно напружуватися, витривалими і добре тренованими. В анатомії людини

визначено, що наявність швидких волокон в м'язовому корсеті людини йому дає генетика, тобто спортсмен вже народився з певним співвідношенням швидких і повільних волокон в мускулатурі. Але швидкість, як фізична якість спортсмена, також добре піддається розвитку. Для цього можна використовувати чутливу грушу, ракетки для нанесення і контролю швидкості ударів, тканинні мішені, проводити 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.

4.5. Точність удару

Точність ударів, що наносяться, безпосередньо залежить від швидкості реакції і координації спортсмена. Спортсмен з поганою координацією набагато гірше реагує на зміни ситуацій двобою, удари змащує або взагалі завдає мимо 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 точно в больові місця суперника, випереджаючи його реакцію на атаки і застосування захисних дій . Така ж ситуація і з блокуючими діями: вчасно і правильно виставити підставку або блок - це результат тренування реакції і координації.

4.6. Ефективність ударних і захисних дій

Ефективність технік можна назвати кінцевим результатом дій хортингіста у двобої. Якщо удар завдано сильно і точно - він ефективний, якщо блок виставлений вчасно і забезпечив безпеку - він також ефективний. У серійній роботі в момент нанесення ударів по різних больових місцях можна також визначити ефективність атак. У процесі обміну ударами між учасниками змагання, один б'є точніше і більше, а другий слабше і рідше, значить ефективність атак першого спортсмена вище, а значить і перевага у нього. Правильне використання енергії пружної деформації м'язів тулуба і плеча в ударному русі є істотним і додатковим фактором, що підвищує швидкість і ефективність удару.

Якщо перший спортсмен вдаліше ставить блоки, менше пропускає ударів, а другий не встигає блокувати і пропускає удари, значить ефективність захисту першого спортсмена вище. Для себе можна ще визначити критерій ефективності за таким принципом: у 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. В вас повинний бути дух рішучості. На практиці це повна моральна і фізична зосередженість саме в момент торкання, незалежно, що це: атака, контратака або блокування. У якусь частку секунди вся ваша енергія повинна бути вкладена саме в цей рух або удар, якому ви віддаєтеся до кінця. А в момент торкання ударної поверхні до супротивника ваше тіло завмирає нерухомо після переміщення або обертання. Синхронність повинна бути досконалою. Тоді й відбита хвиля енергії буде поширюватися туди, куди завдано удару. Має відбутися максимальне напруження в кінцевій фазі удару. Щоб удар виявився ефективним, він повинен бути як можна швидшим. Коли швидкість в кінцевій точці максимальна, а концентрація повна і миттєва, тоді удар досягає великої сили. Таким чином пояснюється уривчастість ударних рухів у 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 ціллю;
- емоційний стан.

Ступінь впливу, вражаюча здатність і нанесений збиток від удару в ціль залежить від:

- сили удару;
- розміру площі контакту ударної частини тіла з ціллю (тиск - вимірюється в кг/кв.см);
- жорсткості ударної конструкції, від задньої ноги, тулуба до кулака, що б'є;

- глибини проникнення ударної частини в ціль;
- твердості, пружності, жорсткості та інших механічних якостей больової зони, в яку наноситься удар.

4.7. Спеціальна координація

Під спеціальною координацією в хортингу потрібно розуміти навик 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 частині тіла, включивши тулуб, де нога відштовхується від підлоги, через колінний і тазостегновий суглоб тулуб набирає швидкісно-силовий рух, потім тулуб у свою чергу розганяє плече і передпліччя. Все це проходить одночасно в одному монолітному русі. Велике значення для збільшення сили удару при цьому має морально-вольовий настрій, психічний стан спортсмена, налаштованого на атаку суперника сильним ударом і готового включити для цього всі свої внутрішні резерви. Дуже важливо при вивченні спеціальної координації, збільшення сили удару розглядати всі деталі, в цьому випадку дрібниць немає. Якщо у спортсмена нестабільна і нестійка стартова позиція перед початком удару, то це удар значно послабить. Якщо сталася в цей момент, навіть, найменша втрата рівноваги, це так само зробить удар слабким. Ваша спеціальна координація повинна також бути підготовлена для швидкого підбору доударної дистанції, тому що сильно нанесений удар, який не повністю дійшов до своєї цілі або швидше ніж необхідно зустрівся з ціллю, буде набагато слабкіше удару, який потрапив у момент максимальної напруги в кінцевій фазі удару і жорсткої ударної конструкції вашого скелета. Скручування передпліччя має пряме відношення до поліпшення ефективності техніки. Таким чином можна сказати, що рух подальшої частини тіла викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка виконує роль стартового місця розгону. Технічна складова сили удару є результатом послідовного розгону збільшення швидкостей окремих частин тіла від низу до верху: ноги, стегна, руки.
Сила і дальність удару досягається випереджаючим рухом стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба, тобто сприяє створенню необхідних умов для здійснення подальшого скорочення і активного включення м'язів тулуба в ударний рух.

При виконанні удару також важливо не втратити рівноваги, потрапити в ціль і швидко перейти до наступних технічних дій. При серійних атаках гарна спеціальна координація дозволить спортсменові коригувати силу і темп, вибирати больові місця, визначати ступінь загрози при блокуваннях і швидко та точно реагувати на зміни ситуацій двобою хортингу.

4.8. Біомеханіка удару

Переміщення великої кількості маси, сумарна маса всіх частин тіла, що беруть участь в ударі, з великим прискоренням виробляє потужність - показник сили удару. Згідно законам фізики потужність прямопропорційна масі і прискоренню. Маса частин тіла людини постійна і в період двобою незмінна. Але ось другий показник, прискорення - це постійно змінюваний показник, і причому прямо залежний від розвитку фізичних якостей спортсмена. Можемо розібрати приклад стартового доударного положення, тобто стійки. Для створення прискорення необхідна опора, якою і є стійка спортсмена. Якщо удар починається зі стійкого положення, то початкове прискорення ударної частини відразу буде мати високі показники. Максимальна сила ноги при розгинанні її в колінному суглобі проявляється при кутах 110-125°, а ширина розстановки ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати при посиленні стійки 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 індивідуально для кожного спортсмена. Наступний фактор, який збільшить кінцеве прискорення - це величина амплітуди руху ударної частини. Якщо рука виставлена занадто вперед на суперника, то до кінцевої цілі кулаку залишається мало місця, і розгону для удару немає. Якщо спортсмен повністю вкладає в удар все тіло, але амплітуда занадто коротка, то ударна частина не може набрати великого прискорення, отже удар, згідно біомеханічних законом, буде слабкішим. Деякі спортсмени використовують замах для подовження та збільшення ударної амплітуди. Досвідчені спортсмени-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 хортингісту 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, що дозволяє нанести результативні удари.

Ще важливий біомеханічний момент - перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Застосування переміщень тіла для підбору амплітуди для удару відбувається за рахунок зорового аналізу положення суперника. Але скільки ж разів потрібно зробити один і той же рух, щоб підібрати правильну відстань для нанесення удару - це питання досвіду і таланту. Обдаровані спортсмени це роблять автоматично. У генах людини закладені природні принципи координації, але координація піддається тренуванню, тому навіть не дуже здібні спортсмени, але працелюбні і наполегливі можуть добитися необхідного досвіду та відпрацювати складно-координаційні удари і комбінації. У цьому питанні практика краще будь-якої теорії, більше тренуватися і експериментувати на різних суперниках. Звичайно біомеханіка ударів і блоків у кожного спортсмена індивідуальна, тобто конституція тіла, довжина кінцівок, ширина плечей і кісток, зрісто-вагові параметри, наявність розтяжки, швидкісно-силові дані, розвиток психологічних і швидкісно-силових якостей - це питання індивідуальності, але в процесі тренувань, підбираючи суперників із різними антропометричними даними, можна напрацювати і натренувати відчуття дистанції та удару з урахуванням швидкої зміни ситуацій 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 і під максимальним контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці або для блоку, або для підставки, або для наступного удару цієї ударної серії. Свою біомеханіку частин тіла при веденні 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 його кулаком вирівняні, утворюючи не пряму лінію, а спіраль. Удар має велику силу тільки коли спортсмен рухається саме так. Якщо він зупиниться - потужність його удару істотно зменшиться. Те ж саме справедливо і для прямого удару. Права нога 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 вибудувані в пряму лінію, а не в спіраль. Такий удар має велику потужність, але тільки якщо спортсмен знаходиться в русі. Якщо він робить паузу, потужність падає. Сила при цьому передається через правильно зігнуті суглоби від ступнів до колін, стегон, плечей, ліктя, зап'ястя, кулака. У кінцевій фазі удару, якщо враховані закони біомеханіки удару, розглянуті вище, то при нанесенні прямого удару короткий біомеханічний аналіз буде таким: ступні - частина тіла, що торкаються землі і забезпечують стартовий поштовх ударної конструкції, приймають ударний імпульс таза, який посланий вперед, подають його на гомілку і вигином колінного суглоба на стегно, яке слідують за гомілкою, тулуб з плечовим поясом слідують за стегном і тазом, плече за тулубом, передпліччя через ліктьовий суглоб - за плечем, кулак через зап'ясний суглоб за передпліччям і врізається в ціль. Від кулака і до ступні існує та швидко працює своєрідна пружна пружина з частин тіла, сила і пружність якої і забезпечуються біомеханікою прямого удару, а також спеціальної координацією спортсмена. Якщо розглянути бічний удар, то частина тіла, яка торкається землі - це ступні ніг, частина тіла, що контактує з ціллю, є правий кулак. Кулак, лікоть і плече формують коротку дугу, яка є повністю перпендикулярною до вертикалі. Кістки від кулака до ступні формують пружинисту спіраль навколо центральної лінії спортсмена, який наносить удар. В даному випадку біомеханічний аналіз бічного удару правою рукою дозволив нам визначити, куди і в якому напрямку має бути додаток сили, направлено прискорення ударної частини, а також амплітуда всього руху - від стартового положення до удару, та повернення частин тіла після удару в необхідне стійке положення. У цьому зв'язку можна сказати, що потужність виникає тільки в русі і при правильному вирівнюванні для передачі максимального імпульсу від ноги по суглобах до ударної частини. Спортсмен сам вибирає який удар наносити потужно, а який має бути перевірочним. Сильний удар повинен супроводжуватися вирівнюванням тіла і вкладенням ваги тулуба в удар, слабкий перевірочний досить викинути без включення пружинистого імпульсу тіла і будь-якого замаху.

4.9. Вибір больових крапок

Вид спорту хортинг передбачає вміння наносити удари руками і ногами, руки у змаганнях серед дорослих 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 становище суперника, і м'якість або твердість цілі. По твердих цілях: передпліччя, скронева частина голови, підборіддя - потрібно бити удари руйнівної властивості, по м'яких цілях, наприклад, у сонячне сплетіння або печінку - проникаючої властивості. У досвідченого спортсмена це почуття закладене і визначене до нанесення удару. Методики підготовки таких ударів можуть бути різними: вибір жорсткого мішка, м'якого прогумованого мішка, ракеток для відпрацювання швидкості удару, м'яких і жорстких подушок тощо., все залежить від мети тренування. Але основний принцип - це практичні заняття, проведення навчальних двобоїв на різні завдання: на вибір різних цілей у повільному і швидкому темпі, на вибір однієї больової крапки та напрацювання в неї максимально сильного удару, на вибір рівня атаки (верх, середина, низ), перехід від захватної до ударної техніки тощо. Дуже добре дає результат проведення навчально-тренувальних двобоїв зі спортсменами класом вище, або участь у тренувальних заняттях у групі зі старшими і 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.

4.10. Базові удари руками технічної програми хортингу

Ударна техніка рук у хортингу дуже широка і складна, тому що комплексний двобій, що складається з двох різнопланових раунди, дозволяє використовувати удари як рукою в рукавиці, так і голою рукою. У перелік всі 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 основних технічних питань:

- прямий однойменний удар;
- прямий різнойменний удар;
- різновиди ударних цілей прямого удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);
- різновиди ударних частин прямого удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);
- застосування прямого удару в положеннях партеру;
- методика навчання прямого удару.

Також вивчається застосування прямого удару двома руками, який застосовується у двобої значно рідше, але для відштовхування з щільного обопільного захвату у клінчевій дистанції.

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

Різновиди ударних частин прямого удару:

- горизонтальне положення кулака;
- вертикальне положення кулака;
- перевернутий кулак.

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

Методика постановки прямого удару включає в себе (орієнтовно):

- відпрацювання перед дзеркалом на місці;
- відпрацювання перед дзеркалом при пересуваннях;
- скорочення і розрив дистанції при відпрацюванні прямих ударів;
- підхід до суперника і відхід від суперника з прямим ударом;
- прямий удар з кроком вперед і назад;
- відпрацювання ударів по повітрю на місці та у пересуванні;
- імітаційні вправи з додатковим обважненням;
- постановка прямих ударів на настінній подушці;

- постановка прямих ударів на підвішеному важкому мішку;

- робота на лапах і подушках з партнером.

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 підвісному 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 обважненнями;

- робота на лапах;

- робота на нахиленому мішку;

- робота на гумі.

4. Круговий удар (однойменний та різнойменний)

Основні методики освоєння кругового удару:

- круговий різнойменний удар з розворотом (через спину);

- різновиди ударних цілей кругового удару (голова);

- різновиди ударних частин кругового удару (горизонтальним, вертикальним кулаком);

- застосування кругового удару в положеннях партеру;

- методика навчання круговому удару.

Методичні засоби навчання круговому удару:

- робота по повітрю перед дзеркалом;

- імітаційна робота з обважненнями;

- робота на підвішеному важкому мішку;

- робота на лапах і подушках;

- робота з гумою.

5. Удар відкритою долонею (однойменний та різнойменний)

Основні удари відкритою долонею в стійці:

- прямий удар підставою долоні в тулуб;

- бічний удар підставою долоні в тулуб;

- бічний удар ребром долоні в тулуб.

Основні удари відкритою долонею в партері:

- прямий удар підставою долоні в тулуб;

- бічний удар підставою долоні в тулуб;

- бічний удар ребром долоні в тулуб;

- удар ребром долоні зверху по тулубу.

Різновиди ударних частин удару відкритою долонею:

- підстава долоні;

- ребро долоні.

Варіанти застосувань удару долонею в 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 обважненнями;

- 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; б*ічний удар ліктем*; у*дар ліктем знизу*; у*дар ліктем зверху*; у*дар ліктем у бік*; у*дар 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 обважненнями;

- робота на вертикальному і нахиленому важкому мішку;

- робота на лапах і подушках;

- навчальні двобої.

5. 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: *атакувальний захват; захисний захват; попередній або проміжний захват; обопільний захват*.

Відповідно до цього вивчається: *характеристика атакувального захвата; характеристика захисного захвата; варіант прориву захисного захвата; характеристика попереднього або проміжного захвата; характеристика обопільного захвата*.

Всі взаємоположення захватів обох хортингістів можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення: *виграшне положення; рівнозначне положення; програшне положення*.

За спрямованістю на кінцевий результат двобою в методиці хортингу захвати класифікуються як: *кидкові; утримувальні; больові; задушливі*.

За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як: *активні; пасивні*.

Захватні дистанції в двобої хортингу: *дистанція поза захватом; захватна дистанція; клінчева дистанція*. Також використовуються переходи з однієї дистанції в іншу.

Окремо вивчаються біомеханічні основи захватної техніки хортингу та переходи від однієї техніки партеру на іншу, а саме:

- *від утримуючого захвата на больовий;*
- *від утримуючого захвата на задушливий;*
- *від больового захвата на задушливий;*
- *від задушливого захвата на больовий.*

Використання захватної сили в двох напрямках (вибірково):

- *задушливий захват в партері за шию ззаду і обхват тулуба ногами з прогином в спині;*
- *важіль ліктя між ніг і підбив тазом атакуємого плеча.*

Для успішного проведення захватних дій 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: з*ахват гомілки під плече; захват гомілки на плече; захват коліна під плече; захват двох ніг під плечі.*
Захвати шиї: **з***ахват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.*
Захвати тулуба: *захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ніг*.
Напрямки атаки захватів: *захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду*.
Захвати тулуба: *захват тулуба спереду*; з*ахват тулуба збоку*; з*ахват тулуба ззаду*.
Захвати тулуба та шиї (діагональ): *діагональний захват тулуба та шиї спереду*; д*іагональний захват тулуба та шиї ззаду*.
Захвати тулуба і руки, рук: з*ахват тулуба і руки спереду*; з*ахват тулуба і руки збоку*; з*ахват тулуба і руки ззаду*; з*ахват тулуба і двох рук спереду*; з*ахват тулуба і двох рук ззаду*.
Захвати тулуба і ноги: *захват тулуба і ноги спереду*; з*ахват тулуба і ноги збоку*; з*ахват тулуба і ноги ззаду*.
Захват тулуба між ніг: *захват тулуба між ніг спереду*; з*ахват тулуба між ніг ззаду*.
Також треба докладно вивчити варіанти захватів відкритою долонею в другому раунді при веденні комплексного двобої хортингу в стійці, де програма навчання включає вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах: *захвати рук; захвати ніг; захвати шиї; захвати тулуба; комбінації повних і фіксуючих захватів руками*.
Захвати рук суперника включають в себе захвати зап'ястя і передпліччя.

Прямий захват зап'ястя: п*рямий захват зап'ястя*; п*рямий захват зап'ястя однойменної руки*; п*рямий захват зап'ястя різнойменної руки*; п*рямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки*; п*рямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки*.
Зворотний захват зап'ястя: *зворотний захват зап'ястя*; з*воротний захват зап'ястя однойменної руки*; з*воротний захват зап'ястя різнойменної руки*; з*воротний захват зап'ястя у верхньому положенні руки*.
Захват зап'ясть двох рук: *прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні*; з*воротний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні*; з*воротний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні*.
Захват двома руками за зап'ястя: *прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні*; з*воротний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні*; к*омбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні*.
Окремо вивчаються захвати передпліччя під плече.

Захвати плеча: *захват плеча і зап'ястя*; з*ахват плеча і передпліччя під плече*.
Захвати ніг суперника у стійці проводяться за: *гомілку; стегно*.
У сутичці партеру можливо проводити захвати за: *ступню; гомілку; стегно*.

Захвати за ступню виконуються за: *гомілку; стегно*.
Захвати за гомілку: *захват однойменної гомілки*; з*ахват різнойменної гомілки*; п*овний захват гомілки під плече*; ф*іксуючий захват гомілки на передпліччі*.
Захвати за стегно: *захват однойменного стегна*; з*ахват різнойменного стегна*.
Захвати шиї: *захват шиї під плече збоку*; з*ахват шиї під плече зверху*; з*ахват шиї ззаду*.
Захвати тулуба: *захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ніг*.
Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки: *захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду*.
Захвати тулуба: *захват тулуба спереду*; *захват тулуба збоку*; *захват тулуба ззаду*.
Захват тулуба та шиї (діагональ): *діагональний захват тулуба та шиї спереду*; д*іагональний захват тулуба та шиї ззаду*.
Захват тулуба і руки, рук: *захват тулуба і руки спереду*; з*ахват тулуба і руки збоку*; з*ахват тулуба і руки ззаду*; з*ахват тулуба і двох рук спереду*; з*ахват тулуба і двох рук ззаду*.
Захват тулуба і ноги: *захват тулуба і ноги спереду*; з*ахват тулуба і ноги збоку*; з*ахват тулуба і ноги ззаду*.
Захват тулуба між ніг: *захват тулуба між ніг спереду*; з*ахват тулуба між ніг ззаду*.
Комбінації повних і фіксуючих 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; атакувальні*.
За кінцевим результатом атакувальні захвати розрізняються на: *результативні; не результативні*.
Результативні атакувальні захвати: *утримуючі; больові; задушливі*.
Існують різні варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в сутичках партеру першого раунду комплексного двобою хортингу: *попередні та захисні захвати; атакувальні захвати*.
Арсенал атакувальних захватів партеру включає в себе: *утримуючі захвати; больові захвати; задушливі захвати.*
Утримуючі захвати: *захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек)*.
Больові захвати рук: *важіль ліктя захватом руки між ногами*.
Больові захвати ніг: *утиск 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 ніг в положенні на животі; важіль ліктя захватом руки під плече.*
Больовий захват на вузол ліктя: *вузол ліктя*; з*воротній вузол ліктя*; з*воротній вузол ліктя з положення зверху*; з*воротній вузол ліктя з положення знизу*; б*ольовий захват на утиск двоголового м'яза плеча*; б*ольовий захват на вузол плеча*.
Больові захвати ніг - три варіанти захватів: *утиск ахілового сухожилля; важіль коліна; утиск литкового м'яза*.
Больовий захват на важіль коліна: *важіль коліна захватом ноги між ногами; больовий захват на утиск литкового м'яза "канарка"; больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече.*
Типи задушливих захватів: *удушення передпліччям із захватом долоні в долоню; удушення згином ліктя із захватом на вузол*.
Взаємне положення спортсменів при цьому може бути різним: *атакуючий знизу, зверху, збоку тощо*. Будь-який з цих захватів можна зробити з будь-якого положення.
Задушливі захвати: *задушливий захват голови під плече («гільйотина»); задушливий захват шиї ззаду; захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком; захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором в голову суперника).*

Методика тренування захватної техніки 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.*

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*; р*обота на гумі*; п*еретягування 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.

5.1. Класифікація захватів технічного розділу хортингу

Всі захвати, що застосовуються в двобої хортингу, можна класифікувати за різновидами функціональної спрямованості. Згідно своїх основних функцій захватні дії розрізняються на атакувальні, захисні, проміжні або попередні і обопільні, тому характеристика захватів в методиці

хортингу розглядається з позиції безпосереднього практичного застосування, що й призвело до визначення різновидів захватів програми навчання хортингу. По застосуванню захвати в двобої розрізняють:

- атакувальний захват;
- захисний захват;
- попередній або проміжний захват;
- обопільний захват.

Характеристика атакувального захвата

Атакувальний захват є активною захватною дією, узятим з заздалегідь підготовленого оптимального положення з метою призупинити активність суперника і розвинути власну атаку, здійснивши виведення суперника з рівноваги або переведення двобої в партер кидком або збиванням. Атакувальний захват може з успіхом супроводжуватися ударними діями вільною від захвата рукою, ударними діями колін, обвиваючи ми діями ніг, збиваючи тулуб або підбиваючи таз під опорну ногу або тазостегновий суглоб суперника, користуючись короткочасної пасивністю суперника або нестійкістю його бойової стійки.

Найчастіше атакувальний захват спортсмен напрацьовує до досконалості коронного прийому для впевненої кидкової атаки з продовженням атакувального захвата в партері для проведення утримання, больового або задушливого прийому. Якщо цей захват не є його основним і відпрацьованим, то в цьому випадку спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії і, отже, позбавляє себе можливості впевнено заходити на кидок з максимально можливим кінцевим результатом.

Для відпрацювання атакувальних зручних захватів для проведення кидків необхідно проводити навчальні двобої з різними противника, повторюючи одні й ті ж елементи і захвати.

У багатьох ситуаціях двобою атакувальний захват слідує відразу після вдало проведеної ударної серії в голову і тулуб суперника, а також у момент обопільного виграшного захвата, коли короткочасна втрата рівноваги суперника або дисбаланс його бойової стійки використовуються для швидкого взяття атакувального захвата і потужного підвороту на кидок. Атакувальний захват також доцільно брати в момент вдалою зміни попереднього захвата на атакувальний, використовуючи технічну або тактичну помилку суперника.

Взявши контрольний проміжний захват з метою розвідки стійкого положення суперника або розвідки його пересування в момент вкладання його основного зусилля в попередній захват, ви побачили його непідготовленість, замішання, метушливість, ослаблення уваги, в такому випадку негайно виконайте перезахват з попереднього в активний атакувальний - і рішуче і потужно, згрупувавши тіло в потрібному напрямку, проводьте захід або

підворот на кидок, готуючи продовження атаки в партері. Практично в усіх вигідних ситуаціях партеру атакувальний захват партеру є наслідком вдалого атакувального захвата в стійці.

Характеристика захисного захвата

Захисний захват має на меті нейтралізувати дії противника і забезпечити безпечне або вигідне положення для продовження двобою. У багатьох ситуаціях двобою хортингу захисний захват береться в момент ударної атаки суперника. На самому початку ударного руху захисним захватом можна нейтралізувати ударний рух кінцівки або, будучи готовим і налаштованим на перехоплення ударної кінцівки, цілком ймовірно захопити саму ударну кінцівку - руку чи ногу в середині руху, коли підставка або блок зупинили ударну дію, а ударна кінцівка знаходиться ще на початку повернення у вихідне положення бойової стійки.

У момент підвороту або заходу суперника на кидок захисним захватом можливо здійснити контрприйом, а в деяких ситуаціях, перехопивши кидкову атаку суперника, можна використовувати момент короткочасної зупинки для перехоплення рук в нове більш зручне положення атакувального захвата і з упевненою амплітудою, направивши інерцію всього тіла, виконати контркидок вже в своєму атакувальному захваті, підготувавши продовження атаки в партері.

Уміння працювати в захисному стилі і бути готовим у будь-який момент зупинити рух суперника захисним захватом за шию, тулуб або кінцівки додасть спортсмену більшої впевненості в моментах стримування атак суперника.

Стримуючи прохід в ноги захисним захватом за шию зверху, можна легко перейти в атакувальні дії задушливим прийомом. Піймавши в першому раунді хортингу ударну руку суперника в рукавичці 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 двобої, захвати, призначені нести захисну функцію, в будь-який момент можуть перейти в атакувальну дію за рахунок використання переміщення ваги тіла та інерції тулуба. Вигідний захисний захват завжди надійний і міцний. При взятті захисного захвата в будь-якій ситуації необхідно простежити за наявністю стійкого положення, максимально стійкої опори бойової стійки на обидві ноги і розміщення центру ваги посередині опори. У момент випередження суперника в захваті і переході в атаку ця умова не обов'язкова, головне - надійність атакувального

захвата і цілеспрямованість і впевненість у виконанні всієї кидкової амплітуди від початку кидка (підворота на кидок) до фіксації суперника на підлозі або проведення точної ударної атаки в партері. При взятті захисного захвата за руки або руку і шию, не залишайте без уваги роботу ніг суперника, а при проході в ноги або перехопленні удару ноги і взятті захисного захвата за ногу або обидві ноги, постарайтеся контролювати рух і розташування рук суперника. Захисний захват в двобої грає важливу стабілізуючу роль як з вашого боку, так і з боку противника, тому починаючи рух на кидок в атакувальному захваті, слід вгадати варіант захисту суперника захисним захватом, і його можливу контратаку. При активній обороні можна зробити захисні захвати, які заважають, а інколи і зовсім не дають противнику можливості нападати ні ударами, ні кидками. Ці ж захвати можуть бути використані спортсменом, який захищається, для нападу на противника деякими основними кидками. Готуючись до 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 двобої 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 захвата зберігає даний результат двобою. Втрата пильності суперника в певний момент повинна жорстко каратися вашим несподіваним рішучим атакувальним напором.

Прорив захисного захвата. Це спрямована атакувальна 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 захвата. У наступній ударно-кидковій атаці замість додатка зусилля для кидка через спину, зайдіть на задню підніжку, приготувавши щільний захват для

здійснення повного утримання в партері захватом шиї та руки під плече. Це прийом напевно стане несподіваним для вашого суперника, так як він підсвідомо готувався після ударної атаки парирувати ваш кидок через спину контрприйомом у зворотному напрямку. Зайшовши на задню підніжку, ви тільки тактичним методом здійснили прорив захисного захвата суперника за тулуб проти підготовлюваного кидка через спину. Таким способом, моделюючи самостійно ситуації захватних атак і захистів, необхідно відпрацьовувати різні варіанти проривів захисного захвата в навчально-тренувальних двобоях, і перевіряти навик прориву захисту в змагальних двобоях.

Характеристика попереднього або проміжного захвата

Попередній захват несе контролюючу функцію, він може бути не відчутний, але саме з попереднього або проміжного захвата може бути завдано несподіваний удар вільною рукою або проведено несподіваний кидок, на який ви не встигнете відповісти. Звичайне призначення проміжного чи попереднього захвата, це розвідувальні дії, просмикування, промацування стійкості бойової стійки суперника. Захват, узятий з метою стримування і подальшого перехоплення, створює незручності супернику і дає можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою нанести удар вільною рукою або виконати кидок з нестандартного положення, з якого ви можете не чекати початку атакувальних дій.
У ситуаціях 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 атакувальних захватів і проведення з ними кидкових атак. Починаючи зближення із суперником, ви можете спробувати захопити його найближче до вас однойменне зап'ястя руки попереднім захватом і звернути увагу на його реакцію: якщо вириває руку просмикуючи на себе - можна наносити серію ударів у голову з переходом на кидок, якщо викручує зап'ястя на місці, демонструючи стійкість положення і силу руки, можна відразу починати кидок захватом шиї або проходом в ноги, якщо кидається бездумно в атаку в обмін ударами, можна піти з лінії атаки або зайти з боку і вдарити з дальньої дистанції гомілкою по стегну або в тулуб збоку. Цей аналіз ситуації двобою, неспішність у зміні позиції при попередньому обопільному захваті дозволить контролювати свої больові точки, стійкість бойової стійки і можливість дочекатися технічної помилки суперника, після чого з найбільш ймовірною шкодою для його тіла провести ударну атаку чи впевнено увійти на кидок. Попередній (проміжний) захват повинен бути одночасно і м'яким, і жорстким, і коротким і тягучим, мати достатню чутливість для передачі інформації про супротивника в максимально короткий час. Проміжний пасивний захват може миттєво перейти в атакувальний активний захват, як тільки ви оцінили ситуацію двобої, як сприятливу для проведення атаки.

Характеристика обопільного захвата

Якщо провести аналіз захватних технік, проведених за кількість часу двобої, 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 атакувальним захватом, він відразу потрапляє в захисний захват. Така ситуація може тривати протягом атаки в стійці і продовжитися в партері. Швидка зміна ситуацій партеру і обмін ударами в обопільних захватах є основною технікою ведення 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 спортсмену успішно проводити оптимальні технічні дії в атакувальному захваті навіть при відповідному захисному захваті противника.

Рівнозначне положення захвата. Рівнозначне положення обопільного захвата дає можливість успішно проводити технічні дії двобою в рівній мірі обом спортсменам.

Програшне положення захвата. Програшне положення обопільного захвата не дає можливості проведення своєї відпрацьованої техніки, залишаючи варіант оборони захисним захватом проти прагнення суперника успішно провести свою атаку.

У ситуації обопільного захвата багато чого залежить від підготовленості спортсменів, тому досвідчений і добре підготовлений хортингіст, потрапивши в програшне положення захвата, може за рахунок переміщень на ногах і зміни захватів перейти в виграшне положення. Перебуваючи в рівнозначному положенні захвата, кожен із суперників має рівні шанси взяти вигідний захват і тим самим перевести суперника в програшне положення захвата, в якому почати свою напрацьовану атаку. За спрямованістю на кінцевий результат двобою в методиці хортингу захвати класифікуються як:

- кидкові;
- утримувальні;
- больові;

- задушливі.

Кидкові захвати виконуються для виконання кидка в стійці. Утримуючі захвати виконуються для проведення утримання, можуть готуватися ще в стійці і тривати в партері. Больові захвати виконуються для проведення больового прийому на кінцівки суперника. Задушливі захвати виконуються за шию суперника для проведення удушення.

За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як:

- активні;
- пасивні.

При активному захваті рука виконує будь-яку технічну дію. При пасивному захваті рука знаходиться в захватному стані на атакуємій частини тіла суперника в контролюючому статичному положенні.

5.2. 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 найдовшою до найкоротшою.

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 захватної дистанцією для вибору моменту і входу на захват. З дистанції поза захватом із застосуванням ударів або без них спортсмени переходять у захватну дистанцію.

Захватна дистанція. Захватна дистанція є основною робочою дистанцією, з якої починається кидок або збивання суперника в партер. Вона відповідає середній або ближній ударній дистанції і характеризується можливостями наносити потужні удари і брати зручні захвати, великим вибором технічних прийомів. В захватної дистанції спортсмени діють рішуче і цілеспрямовано, вибравши інструмент атаки. Захватні ситуації при цьому можуть бути як

односторонніми, так і обопільними, спортсмени можуть брати один одного в захват за зап'ястя, передпліччя, плечі, ступні, гомілки, стегна. Кидок або збивання суперника в партер може проводитися прямо з захватної дистанції, і якщо не вдалося завдати суперникові нищівного удару, поваливши його в нокдаун або нокаут, то головна мета - вирішальна технічна дія буде виконана тільки в клінчевій дистанції. Саме захватна основна дистанція є підготовчої для переходу в клінчеву дистанцію.

Клінчева дистанція. В клінчевій дистанції спортсмени знаходяться в близькому щільному захваті, обопільному захваті, можуть охоплювати один одного за тулуб попереду, збоку або ззаду, шию, обмінюватися ударами в клінчевому захваті. Клінчева захватна дистанція характеризується підходом суперника впритул, обхопивши один одного, притискаючись тулубом один до іншого або обвиваючи ногу ногою. В клінчевій захватній дистанції в стійці проводяться всі основні кидки через спину, стегно, плече, підніжки, підхоплення, перевороти, а також дозволяється наносити удари вільною від захвата рукою. В клінчевій захватній дистанції партеру проводиться утримання, больовий і задушливий прийом, перевороти і виходи зі складних положень.

Використовуючи переходи з однієї дистанції в іншу, пересування і маневрування в захваті у вас з'явиться навик прикладання сили в необхідному раціональному напрямку. У бойовій практиці 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 напрямом прикладання сили в тривимірному просторі, і в цьому випадку визначається спосіб і напрям сили захвата, які дозволять використовувати силу суперника проти нього самого, ваш додаток сили забезпечує при цьому руховий контроль, а ваше максимальне зусилля в ключовому кінцевому моменті больового або задушливого прийому дозволяє здобути перемогу.

5.3. Застосування контрзахватів і перезахватів

Процес взяття захвата здійснюється дуже швидким і цілеспрямованим рухом руки, який має бути безперервним і швидкісним. Якщо рух руки для захвата буде не досить швидким, суперник миттєво відреагує і прибере атакуєму захватом частину тіла. Якщо цей рух буде непевним, то навіть при здійсненні захвата суперник зможе легко вирватися з нього. Основний, швидкий і найнадійніший спосіб реакції на захват суперника - контрзахват. *Контрзахват.* Контрзахватом вважається відповідь захватом на захват суперника, при якому зберігається стійке положення бойової стійки і здійснюється короткочасна нейтралізація планованої суперником кидкової атаки. При захватній атаці суперника за вашу однойменну руку (зап'ястя

руки), контрзахватом може бути захват його ж руки, що виконує захват, або захват іншої вільної руки. Мета контрзахвата - створити рівнозначне захватне положення при захватній атаці суперника. З положення контрзахвата може проводитися контркидок, в сторону, протилежну спробі суперника провести кидок в атакувальному захваті. Контрзахватом або відповідним захватом шиї зверху можна реагувати на прохід суперника в ноги із захватом ноги за стегно. При підвороті суперника на кидок через спину із захватом руки на плече можна відреагувати контрзахватом тулуба ззаду і контркидком назад через ногу. З правильно взятого контрзахвата завжди можна атакувати, перетворивши той же контрзахват у атакувальний основний захват. Якщо суперник проводить атаку невпевнено або допустив технічну помилку розвернувшись до вас спиною в момент втрати захвата, ви можете здійснювати контратакувальні дії відразу як основну контратаку, в цьому випадку ваш контрзахват гратиме роль основного атакувального захвата, з якого починається впевнена кидкова дія. При больовому захваті суперника за вашу руку в партері контрзахватом буде служити захват свого ж зап'ястя, який протистоїть випрямленню вашої атакуємої больовим прийомом руки. У ситуації частого обміну захватами в сутичці партеру спортсмени часто застосовують і беруть контрзахвати на противагу захватів на больовий або задушливий прийом.

Перезахват. Перезахватом вважається захватна технічна дія, яка при зміні положення рук при захваті, дозволяє змінити напрямок докладання сили попередньої захватної дії. Тобто, якщо ви готували атаку кидком - передню підніжку вправо, але попередньо тримали суперника за обидва передпліччя захватом кистей рук, необхідно швидко виконати перезахват правою рукою за шию суперника і з подальшим підворотом таза і виставленням ноги під обидві ноги суперника провести передню підніжку вправо.

Якщо вдалося захопити руку суперника в партері між ніг і двома передпліччями в замку та атакувати його руку больовим прийомом важелем ліктьового суглоба, то зробивши верхнім передпліччям замку перезахват за зап'ястя атакуємої руки суперника, отримуєте набагато більший важіль і можливість витягнути його руку на больовий прийом.

Протягом двобою хортингу спортсмени можуть робити в кожному положенні захват однієї руки по кілька перезахватів, поки не візьмуть необхідний для атаки основний атакувальний захват.

В основному боротьба за захват в двобої проводиться за допомогою:

- взяття свого атакувального захвата;
- виконання свого перезахвата;
- нейтралізації атакувальної дії суперника контрзахватом.

5.4. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці

Робота із захватами в виді 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.

По різновиду безпосереднього застосування захвати рукою можна розділити на повні і фіксуючі.

Повний захват рукою - це захватна дія, при якій захоплена частина суперника щільно контролюється по всій її окружності.

Повним захватом можна вважати захват кистю руки зап'ястя супротивника, так як пальці вашої кисті здатні повністю обхопити його передпліччя біля зап'ястя. При цьому ви фіксуєте пальці, стискаєте кисть, а його зап'ясті додатково не дає зісковзнути з передпліччя вашому захвата.

Повним захватом вважається захват під плече руки, ноги, шиї, так як в цьому випадку ваша рука повністю обвиває захоплену кінцівку або шию суперника по всьому колу.

Повним захватом можна вважати захват тулуба, тулуба і шиї супротивника двома руками, коли ваші руки створюють міцне захватне кільце навколо захопленої частини і ви повністю контролюєте переміщення цієї частини.

Повним захватом вважається захват кінцівки суперника в одному місці двома долонями, коли пальці ваших долонь створюють повний обхват його кінцівки, що також йому ускладнює можливість звільнення від захват.

Фіксуючий захват рукою - це захватна дія, при якій захоплена частина суперника контролюється з одного боку її кола.

Фіксуючим захватом вважається прихват суперника однією рукою за плече, гомілку, стегно, шию. Винятковою особливістю фіксуючого захват рукою є неучасть у ньому великого пальця руки. Така захватна дія виконується відкритою долонею, коли всі пальці долоні, включаючи великий, зібрані разом. Фіксуючий захват може мати різні напрямки, як притягувальний, при якому долонею робиться зачіп за захоплювану частину, так і відштовхуючий або відвідний в сторону, при якому долоня діє за принципом упору в потрібну сторону. При виконанні фіксуючих захватів (прихватів) від ступеня стиснення пальців залежить рухова можливість рук і кількість груп м'язів, що беруть участь в роботі. Тому стискаються тільки три пальці, а великий і вказівний повинні бути трохи розслаблені і бути на додатковому контролі. Перебуваючи в захваті, спортсмен як би розподіляє свою вагу тіла на суперника через крапки захватів, чим збільшує свою стійкість. Цей розподіл зусиль дає можливість більш вільної дії ногами і гарного контролю дій суперника, який намагається звільнитися з-під дії сил, що притискують його до опори. Концентрація цього тиску на одну руку і ослаблення іншої дає можливість завантажувати потрібну ногу суперника. Через такий захват спортсмен руками відчуває положення суперника, який допомагає йому вибірково застосовувати технічні дії.

Дуже важливо пам'ятати про те, що вже на початковій стадії формування техніки хортингу необхідно вчитися виконувати прийоми зі стану опору на суперника. Якщо постійно намагатися виконувати кидки з вільного стану, не впливаючи на суперника через захват, то згодом у сутичках складно буде їх застосовувати.

Захват руки на одній стороні вважається захисним тому, що, виконавши це захват, спортсмен не має можливості правильно виводити з рівноваги суперника, а значить він його тримає з метою захисту. Крім того, однойменний захват однією рукою небезпечний тим, що в будь-який момент можна отримати удар далекою (різнойменною) рукою або ногою суперника, тому що дистанція досить близька, а достатнього контролю над суперником односторонній захват не забезпечує, тому він може бути тільки попереднім і використовуватися для переходу на основний атакувальний захват. 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 захвата обидва можуть піти на швидкий розрив дистанції, перейти до ударних дій або виконати кидок захватом частини тіла (кидок захватом рук, ніг, тулуба), в цьому випадку теоретично у них є рівні можливості виконати захват і кидок. У випадку, коли захват тримає один спортсмен, а другий - без захвата, і такі моменти в сутичках створюються дуже часто, перевагу має спортсмен, який тримає захват, тому інший спортсмен відразу прагне нанести удар будь-якою вільною від захвата частиною тіла. Отже, працюючи над захватами, необхідно враховувати надійність кожного з них, навчитися визначати силу захвата, а також відчувати відношення сили і стійкості Вашого захват до сили і стійкості захвата суперника. Цей принцип лежить в основі володіння перевагою в обміні захватами з суперником на протязі усього двобою.

Програма хортингу включає в себе вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах:

- захвати рук;
- захвати ніг;
- захвати шиї;
- захвати тулуба;
- комбінації повних і фіксуючих захватів руками.

1. 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 двобої. Руки суперника знаходяться на найближчій дистанції до вас, можуть і здатні виконувати високошвидкісні дії, яким неможливо запобігти. Уміння захопити руку суперника і вчасно запобігти атаці є важливою здатністю, яка лежить в основі захватного тренування базової техніки хортингу. Рука людини складається з трьох основних сегментів, які і беруть участь в захватній роботі: кисть, передпліччя, плече, отже, захвати за руки суперника можна розглядати з позиції цих трьох сегментів: захват за зап'ястя, передпліччя і плече, потім одночасні захвати за обидва зап'ястя, передпліччя та плеча, а також захвати двома руками за одну і ту ж руку.

Захвати зап'ястя і передпліччя

Прямий захват зап'ястя

Прямий захват зап'ястя. Прямий захват зап'ястя виконується долонею в такому положенні, коли її великий палець розгорнуто в напрямку ліктьового суглоба захопленої руки суперника. Прямим захватом можна атакувати як однойменну, так і різнойменну руку.
Прямий захват зап'ястя однойменної руки. При прямому захваті однойменної руки, захват виконується за тильну сторону долоні або нижню частину передпліччя.
Прямий захват зап'ястя різнойменної руки. При прямому захваті різнойменної руки, захоплююча долонь знаходиться на внутрішній стороні нижньої частини передпліччя.
При виконанні повного захвата великий палець долоні розташовується навпроти інших пальців і зап'ястя обхоплюється пальцями кільцем по колу променево-зап'ясткового суглоба. При виконанні фіксуючого захвата великий палець долоні перебуває разом з іншими пальцями і рух руки суперника, його зап'ястя контролюється тільки з одного боку.
Прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки. Прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки виконується простою захватною дією, наблизивши долоню до руки суперника, що знаходиться в паралельному положенні по відношенню до захватної руки.
Прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки. Прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки (бойовому положенні) виконується підйомом ліктя захватної руки в сторону і переворотом долоні її ребром вгору. Таким захватом зручно збивати руку суперника з бойового положення в нижнє.

Зворотний захват зап'ястя

Зворотний захват зап'ястя. Зворотний захват зап'ястя виконується долонею в положенні, в якому її великий палець знаходиться з боку зап'ястя захопленої руки, а ребро долоні - з боку її ліктя.

Зворотний захват зап'ястя однойменної руки. Зворотний захват зап'ястя однойменної руки виконується з тильного боку долоні захоплюваної руки при відведенні ліктя захватної руки. Таким захватом зручно проводити збивання захвата суперника, а також збивання прямих ударів у тулуб. *Зворотний захват зап'ястя різнойменної руки*. Зворотний захват зап'ястя різнойменної руки виконується з внутрішньої сторони нижньої частини передпліччя захоплюваної руки. *Зворотний захват зап'ястя в нижньому положенні руки*. Зворотний захват зап'ястя в нижньому положенні руки виконується бічним рухом долоні розгортаючи великий палець на себе, а ребро долоні на суперника. *Зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки*. Зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки проводиться прямим зближенням долоні до вертикально піднятого передпліччя і подальшим захватом за область променево-зап'ясткового суглоба.

Захват зап'ясть двох рук

Прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні. Прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до опущеним горизонтально передпліччя і подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук. *Зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні*. Зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні проводиться зближенням долонь рук з обох зовнішніх сторін до опущених горизонтально передпліч і подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук. *Зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні*. Зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до піднятим вертикально передпліччя в бойове положення і подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук.

Захват двома руками за зап'ястя

Прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується обхватом долонями рук променево-зап'ясткового суглоба захоплюваної руки. Захват може виконуватися замком долонь, тобто одна долоня що охоплює руку лягає на другу долоню руки, яка вже виконала захват в тому ж місці. Захват руками послідовно - коли одна атакуюча захватом рука бере захват трохи далі за вільне місце захоплюваної руки. *Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні*. Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні виконується обхватом променево-зап'ясткового суглоба вертикально розташованої руки суперника в бойовому положенні долонями з двох сторін.

Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується прямим захватом однойменної руки зовні і зворотним захватом різнойменної руки зсередини променево-зап'ясткового суглоба руки суперника, розташованої в нижньому горизонтальному положенні готовності.

Захват передпліччя під плече

Захват передпліччя під плече виконується фіксуючим притисненням передпліччя суперника плечем до тулуба з обов'язковим контролем долонею ліктя або плеча захопленої руки суперника.

Захвати плеча

Плече від природи має потужну мускулатуру і малий важіль, тому при захваті плеча одночасно здійснюється контроль передпліччя атакуємої руки. Це може бути контроль передпліччя захватом зап'ястя іншою рукою або контроль передпліччя захватом під плече.

Захват плеча і зап'ястя. Захват плеча різнойменною долонею і зап'ястя однойменною долонею виконується одночасним захватом для подальшого проведення кидка. Такий захват може бути короткочасним і проміжним, а також попереднім захватом для підготовки основного захвата з переходом на кидок.

Захват плеча і передпліччя під плече. Захват плеча різнойменною долонею і передпліччя під однойменне плече виконується для підготовки кидка. Даний захват добре фіксує одну руку, але абсолютно безконтрольно залишає іншу, тому час на підготовку кидка повинен бути мінімальний.

2. Захвати ніг суперника

Ноги людини набагато могутніше рук, тому до питання виконання захватів суперника за ноги необхідно підходити ретельно готуючись. Не дивлячись на те, що нижня частина гомілки ноги людини не настільки товста щоб не обхопити її пальцями хоча б на дві третини по колу, але рекомендується виконувати захвати за гомілку фіксуючою захватною дією, тобто великий палець долоні тримати разом з іншими пальцями, тому що різкий рух гомілки за рахунок включення найпотужніших м'язів стегна і таза можуть пошкодити і вивихнути великий палець захватної долоні. Нога людини складається з трьох основних сегментів: ступні, гомілки і стегна. Отже в базовій техніці підготовки спортсменів 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 обороною і зустрічним рухом колін суперника, а також не дозволити суперникові захопити вас рукою під плече за шию зверху.

Захват однойменної гомілки проводиться зачепом долонею за гомілку однойменної ноги противника.
Захват різнойменної гомілки проводиться проходом в ноги зачепом долонею за гомілку різнойменної ноги противника.
Повний захват гомілки під плече проводиться в момент спроби суперника вдарити вас бічним ударом ноги в тулуб або голову. Рука підхоплює ударну ногу суперника і притискає її до тулуба під плечем.
Фіксуючий захват гомілки на передпліччі проводиться в момент спроби суперника нанести бічний удар ногою в тулуб або голову. Рука прихоплює ударну ногу на передпліччя і за рахунок піднімання плеча виводить суперника з рівноваги з продовження кидкової атаки.

Захвати за стегно

Стегно людини має великі за обсягом і сильні м'язи, які здатні створювати самий потужний опір захватів, тому стегно може бути захоплене тільки фіксуючим захватом за участю як долоні, так і передпліччя. Захватне кільце для обхвату стегна створюється всіма сегментами руки: долонею, передпліччям, плечем за допомогою зустрічного руху тулуба.

Захват однойменного стегна виконується захватом стегна однойменної ноги із зовнішнього боку притисненням до тулуба.
Захват різнойменного стегна здійснюється рукою з внутрішньої сторони стегна різнойменної ноги.

3. Захвати шиї

Захват шиї під плече збоку. Захват шиї під плече збоку виконується щільної фіксацією і бічним скручуванням голови суперника захватом за шию плечем і передпліччям. Друга рука при цьому може допомагати фіксувати захватну руку, притискаючи її за зап'ястя до тулуба або захопити однойменне плече суперника біля ліктьового суглоба і допомагати руху скручування вниз. Без елемента скручування голови за шию суперника такий захват буде не активним і небезпечним, спритним для контрдій суперника. Даний захват в стійці може бути успішним початком для продовження утримуючого захвата в партері для проведення утримання захватом шиї збоку.
Захват шиї під плече зверху. Захват шиї під плече зверху виконується притисканням шиї суперника зверху передпліччям до вашої груди. Цей захват може бути використаний і як задушливий прийом захватом шиї зверху при зупинці проходу суперника до вас у ноги. Друга рука при цьому повинна фіксувати зап'ястя захватної руки і притискати її до груди або допомагати силовому згинанню руки в ліктьовому суглобі. Розпочатий даний захват в стійці може бути продовжений в партері як удушення.

Захват шиї ззаду. Захват шиї ззаду є небезпечним задушливим захватом, оскільки повернувшись до вас спиною суперник не має можливості відповідного захисного захвата руками або ногами, а ви маєте захват і руками і, перевівши двобій у партер - ногами, обхопивши ними тулуб суперника в "ножиці" (схрестивши гомілковостопи). Даний захват повинен супроводжуватися фіксацією вільної руки зап'ястя захватної руки і посиленням захватної задушливої дії.

4. Захвати тулуба

Захвати тулуба відіграють важливу роль у двобої хортингу, так як вони виконуються в клінчевій щільній захватній дистанції двобої 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 ніг.

Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:
- захвати спереду;
- захвати збоку;
- захвати ззаду.

Розглянемо докладно принцип виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку, ззаду

Захват тулуба спереду. Виконується при щільному підході на клінчеву захватну дистанцію прямим захватом тулуба руками в замку або без нього. Захват тулуба без замка руками проводиться як відкритими долонями всередину до тулуба, так і руками, сформованими в кулаки. Замок руками виконується захватом однією рукою зап'ястя іншої захватної руки.
Захват тулуба збоку. Виконується в положенні, коли суперник розгорнутий до вас боком також обхватом тулуба двома руками або захватом рук у замок. При такому захваті у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, так як у вас є стійке положення ніг, а супернику незручно вас атакувати руками ударами в тулуб або голову.
Захват тулуба ззаду. Виконується при положенні, коли суперник розгорнутий до вас спиною або при самостійному заході супернику за спину. Обхват руками тулуба суперника виконується як без замка, так і в замку при захваті однією захватною рукою зап'ястя другої руки. Захват тулуба ззаду є найбільш безпечним і таке положення дає великі можливості для переводу суперника в партер кидком або збиванням з ніг, а також проведенням задушливого прийому захватом шиї ззаду.

Захват тулуба та шиї "діагональ" спереду, ззаду

Діагональний захват тулуба та шиї спереду. Виконується при близькому підході до суперника в клінчевій щільній захватній дистанції. Він може бути повним або фіксуючим. Повний діагональний захват виконується руками в замку, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника. Фіксуючий діагональний захват тулуба спереду виконується накладення долонь на шию суперника і тулуб під плечем. Такий захват не може бути особливо щільним і не жорстко сковує рухи суперника, але дає можливість контролювати його пересування і не дозволяє йому вільно атакувати.
Діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Виконується як попередній захват для переводу суперника в партер або перезахвата на задушливий прийом за шию ззаду. Даний захват може бути як руками в замку, так і фіксуючим, але для вас в будь-якому випадку він вигідний, так як може бути посилений обхватом ногами суперника ззаду.

Захват тулуба і руки, рук

Захват тулуба і руки спереду. Виконується притисненням однієї руки суперника до тулуба обхватом руками. В більшості випадків використовується захват руками в замку.
Захват тулуба і руки збоку. Виконується притисненням найближчої руки суперника до його тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас боком.
Захват тулуба і руки ззаду. Виконується притисненням руки суперника до

тулуба, коли він повернутий до вас спиною. Такий захват має велику перевагу і можливості проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. Мало застосовний захват, але відпрацьовується в практиці навчання хортингу і виконується притисненням двох рук суперника до тулуба.

Захват тулуба і двох рук ззаду. Може бути частіше застосованим, ніж захват двох рук і тулуба попереду, виконується притисненням двох рук суперника до тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас спиною.

Захват тулуба і ноги

Захват тулуба і ноги виконується при проході в ноги суперника для відриву від підлоги з кидком або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом в ноги суперника і обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою захватом за стегно.

Захват тулуба і ноги збоку. Виконується присідом або проходом в ноги суперника, коли він повернутий до вас боком, обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою захватом за стегно. В такому захваті можливо притиснення стегна суперника до вашої груди.

Захват тулуба і ноги ззаду. Виконується обхватом однією рукою тулуба суперника за поперек ззаду, а другою захватом за стегно або гомілку. Захват застосовується для збивання суперника в партер, відриву його від підлоги або перезахвата на більш зручний кидковий захват.

Захват тулуба між ніг

Захват тулуба між ніг спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника і прихвату на передпліччя тулуба суперника між ніг спереду. Друга рука може мати фіксуючий захват за шию, руку або тулуб.

Захват тулуба між ніг ззаду. Виконується під час розвороту суперника до вас спиною для відриву його від підлоги або виведення з рівноваги за рахунок прихвату на передпліччя тулуба суперника між ніг ззаду. Друга рука повинна контролювати тулуб суперника у верхній частині, щоб в подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевороту або збивання в партер.

5.5. 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 утримуючого на больовий, задушливий захват і навпаки;
- ускладнені умови роботи в захваті, робота з мінливими партнерами в колі, на обмеженій площі, проти декількох супротивників, з обумовленим і не обумовленим нападом, з важким суперником, з високим або низьким суперником;
- навчальні двобої в стійці тільки в захватах без ударів;
- двобої в партері - боротьба на захватах в півсили;
- тренування рефлексів, швидкого реагування при несподіваних нападах в різних ускладнених ситуаціях, сполучених з подоланням великих захватних навантажень і виходів зі складних захватів;
- тренувальні сутички 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 двобою є підготовленість рук і м'язів тулуба. Ці групи м'язів пов'язані безпосередньо між собою і можуть ефективно працювати тільки у взаємодії один з одним. Якщо сильна кисть і м'язи передпліччя захопили зап'ястя суперника, але спина не підготовлена для того, щоб притягнути за захоплене зап'ясті суперника до себе, зробити перезахват за шию і перейти на кидок, то підсумковий результат тренування буде слабким, тому необхідно готувати всі групи м'язів, пов'язані з захватною діяльністю в двобою. Всі групи м'язів розвивають по різному, а потім

відпрацьовуючи на тренуваннях захвати з кидками і без них, привчають м'язи працювати в комплексі, тренування групують - пальці, передпліччя, біцепси, спина (підтягування на перекладині) - тренування згиначів, є найважливішою методикою тренування захватних м'язів. Наступна можлива група: пальці, передпліччя, трицепси, великі грудні м'язи (згинання-розгинання рук в упорі стоячи на пальцях) - тренування розгиначів, якраз тієї групи м'язів, яка забезпечує захисні дії і протистояння захватам суперника, а також оборонна робота рук в партері безпосередньо залежить від спеціальної координації та потужності розгиначів рук.

Основний принцип підготовки захватної техніки в 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. При удосконаленні спеціальних фізичних якостей при підготовці до захватної роботі основний акцент необхідно робити на розвиток сили та локальної витривалості кистей рук і передпліч. Також можна тренуватися з гумою і обтяженнями. Необхідно застосовувати як статику, так і динаміку в захватах. Статика - це допоміжне тренування, динаміка - це основа всього тренування захватної техніки. Необхідно так само приділяти увагу загальній фізичній підготовці, чергуючи її з плаванням, бігом, спортивними іграми, лижними пробіжками та іншими різноспрямованими способами тренування спритності і координації.

6. УДАРНА ТЕХНІКА НІГ

Техніка роботи ногами у хортингу включає в себе: ефективні ударні атакуючі дії одиночними ударами, а також серіями ударів, оригінальну манеру рухів ніг при блокуваннях, пересуваннях та безліч різноманітних дій, які виконуються в стрибку та дозволяють спортсменам продемонструвати різні сторони своєї підготовленості (силу та потужність удару, швидкість, координацію рухів тощо). Удари ногами вельми специфічні. Різниться кілька основних їх різновидів: удари пробивальні, пронизливі, штовхальні, тиснувальні, змітаючи (з проносом), удари в стрибку. Залежно від висоти знаходження ударної цілі, удари поділяються за рівнем на: високі, середні і низькі. Вся ударна техніка виконується за певними практичними принципами

виконання. Тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію ноги і стегна. Сила і швидкість є найголовнішими якостями потужних жорстких ударів. Однак, якщо в виконанні удару беруть участь тільки м'язи ноги, сила і швидкість визначаються тільки їх дією. Але з іншого боку, коли стегно також викидається вперед разом з ногою, удару допомагає все тіло. Поштовх, створюваний при використанні стегон збільшує швидкість руху ноги і дає величезний виграш у силі. Крім того, навіть якщо стегно викидається в бік удару, сила та швидкість істотно зменшуються, якщо весь тулуб не рухається по тій же лінії. Наприклад, при нанесенні стороннього удару в тулуб суперника, якщо стегно і нога рухаються по одній лінії, а тулуб відстає. Суперник приймає удар, так що сила удару повертається назад до того, хто б'є. У цей момент тулуб і нога діють як два тіла, пов'язані тазостегновим суглобом. Нога рухається назад під дією сили реакції з боку міцного преса суперника. Ця сила призводить до зворотного поштовху стегна, однак тулуб продовжує рухатися в первісному напрямку. Зрештою сила удару та ефективність зменшується, оскільки складові діють у протилежному напрямку. Якщо ж тулуб, стегно і нога знаходяться на одній лінії і рухаються в одному напрямку, то розвинена швидкість і сила не відводяться в різні сторони, а діють в одному напрямку. Сила і швидкість можуть змінити напрямок на зворотний, проте ні сила, ні швидкість, ніколи не зменшуються або розділяються, і не гасять самі себе.

За амплітудою нанесення всі удари ногами поділяються на:

- прямі удари: прямий удар, сторонній удар, удар назад, прямий удар коліном;

- бічні удари (різнорівневі): бічний удар (у нижній «лоу-кік», середній та верхній рівень), круговий удар, бічний удар коліном;

- висхідні та низхідні: удар знизу, удар зверху, удар коліном знизу;

- удари з розворотом: зворотнокруговий удар, удар назад з розворотом.

В момент атакування при нанесенні ударів ногами треба зводити до мінімуму різкі зміни в ритмі і русі. Перед і під час будь-якого удару ногою не слід робити раптових помітних рухів очима або тулубом. Якщо під час двобою атакуючий рухається, цей рух повинен тривати якомога довше аж до моменту, коли безпосередньо наноситься удар, тобто ударна частино ноги стикається з больовою крапкою суперника. Якщо атакуючий долю секунди знаходиться в нерухомій твердій стійці, його тіло повинно залишатися нерухомим, але в момент початку удару - дуже швидко починає рухатися. Сенс у будь-якому випадку полягає в тому, щоб противник не міг передбачити, в який момент буде завдано удару.

При підготовці удару ногою дуже необхідно використовувати облудні рухи очима і периферичний зір. Оскільки очі, швидкі погляди, перекіс зору, часто видають, куди буде завдано удару, то стеження за рухами очей супротивника може дати інформацію про його безпосередні наміри. Тому досвідчений хортингіст завжди стежить за очима противника, однак

використовує фінти та облудні рухи власних очей, щоб приховати свої наміри. Крім того, поряд із сфокусованим поглядом слід користуватися периферичним зором, оскільки це дозволяє візуально контролювати велику область роботи. З іншого боку вузькосфокусований погляд неодмінно змушує концентруватися на одній малій області в кожен момент, нехтуючи іншими можливостями, відкритими для атаки.

Для того, щоб удари були максимально ефективними і потужними, існують певні принципи, засновані на законах фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися. Хортингіст повинен незмінно дотримуватися певної техніки, що базується на цих принципах незалежно від того, який удар він виконує: сторонній, бічний, прямий тощо. Наступні правила не в якій мірі не представляють весь спектр базовою техніки для багатьох ударів. Вони, однак, відображають найбільш важливі аспекти ударних рухів, що є загальними для усіх ударів ногами. Необхідно при нанесенні удару ногою: використовувати повну силу тільки на максимальному розпрямленні ударної конструкції (тулуба і ноги); високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар; тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію, при цьому особливу увагу слід приділити стегнам (винесенню коліна).

Також необхідно використовувати повну силу при максимальному розпрямленні ударної ноги. Дехто вкладає повну силу протягом виконання всього удару, в результаті чото м'язи безперервно напружені. Це не тільки змінює швидкість удару, але і марно розтрачує енергетичні ресурси, натомість якщо удар наноситься з максимальною швидкістю, вся нога повинна залишатися розслабленою аж до моменту повного розпрямлення, потім вся сила (і, отже, напруга м'язів) буде вибуховою і вкладеною в одну гранично коротку мить удару. Дуже важливо також високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар. Всі удари повинні починатися з максимально піднятого коліна. Тоді відповідний удар можна зробити одним рухом. Перевага при цьому полягає в наступному: удар набуває більшої проникаючої сили, коли кут між ударною ногою і площиною ударної цілі зменшується; у супротивника залишається менше часу, щоб зреагувати: при високо піднятому коліні удар можна наносити в різні цілі (в верхній, середній або нижній рівні) і в результаті цього противнику важче передбачити, куди саме наноситься удар; ударний рух з такого положення складніше блокувати. Коли удар наноситься прямо з землі в будь-яку ціль, противнику досить опустити свою руку, щоб стримати його. Коли нога високо піднята і знаходиться ближче до тіла супротивника, він вже не може блокувати настільки ефективно. У цей момент суперник не може заздалегідь передбачити, по якій траєкторії буде рухатися атакуюча нога, і отже - не може швидко вибрати відповідний захист: підставку або блок.

У зв'язку з цим досвідчені 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 цьому 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, відволікаючі 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 атакувальних 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 двобої 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 двобої 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 (центу тяжіння) відносно опорної ступні, від стартової позиції і до завершення удару;
- максимально повній постановці опорної ступні, без відриву п'яти від землі, особливо в момент самої ударної взаємодії ударної частини з уразливою крапкою на тілі суперника;
- максимально статичному, по можливості, положенню опорної ступні при виконанні прямих та бічних ударів ногами.

Техніка виконання ударів ногами вимагає великої стійкості бойової позиції оскільки під час ударного руху доводиться короткий момент стояти практично на одній нозі. Удари ногами в хортингу ефективно використовуються для ведення двобою на всіх дистанціях: дальній, середній, ближній.

6.1. 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 слабі. Причина цього така: сила удару залежить не тільки від сили скорочення м’язів, а вона залежить від узгодженості всіх частин тіла, взаємодії тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, а також від швидкості скорочення м’язів. Непідготовлений спортсмен, завдаючи удару ногою, використовує лише силу своєї ноги. Той же, хто розуміє принципи використання ваги тіла під час виконання ударів, не тільки чудово використовує силу ноги, але й концентрує силу свого тіла, змушує стрімко і злагоджено рухатися тулуб, таз, стегно, і всю силу цього руху може сконцентрувати в кінцевій фазі удару, породжуючи вибухову силу. Не даремно досвідчені 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 талії, вага тіла переноситься на ліву ногу, потім виноситься праве коліно збоку і так поступово енергія удару від стегна опорної лівої ноги, через сідниці, талію, поперек і стегно ударної правої ноги,

врешті-решт досягає ударної частини – ступні правої ноги. Поперек грає роль моста, що з'єднує реактивну силу тіла через його поворот - рух попереку з силою ноги, в результаті чого формується вибухове зусилля і все приводиться в рух, тобто, все тіло рухається в єдиному пориві.

Такий удар несе в собі величезний нищівний заряд. Нога при цьому є лише провідником зусилля, і тільки все тіло, взаємодіючи усіма м'язами, може зробити це зусилля досить потужним. У випадку, якщо хортингіст атакуючи, рухається вперед, і хоче, щоб удар ноги був досить сильний, йому необхідно зігнути коліна, центр ваги тіла злегка зрушити до задньої ноги, розгорнути тіло проти напрямку удару і з таким замахом почати ударний рух, використовувати реактивну силу для того, щоб підвищити швидкість удару. Поворот тіла в попереку створює умови для того, щоб створюване зусилля виявилося найбільш повним і вільним. Цей спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють тулуб і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій та для безперервної атаки, і цей момент дуже важливий як для нападу, так і для оборонної контратаки. Зазначені підходи дозволяють зробити висновок, що швидкість і сила удару залежать від раціонального послідовного імпульсного включення в ударний рух елементів тіла, а саме: рух подальшої частини тіла (сегмента) викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка як би виконує роль забезпечення в багатоступінчастій технічній дії. Таким чином, технічна складова сили удару ногою є результатом послідовного розгону (послідовного збільшення швидкостей) окремих частин тіла зсередини до ступні. Методи розгону в різних видах ударів можуть бути різні. Крім того, тренуючи силу та швидкість різних дій при відпрацюванні прийомів з ударами ногами, одночасно треба посилювати твердість і опірність ударним навантаженням тих місць ступні, якими наносяться удари. Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова, в 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, загартовувати та укріплювати.

Слід знати деякі закони ударних рухів ногою:

- швидкість удару ногою буде набагато нижчою, якщо верхня частина тіла неконтрольована;

- коли тіло перебуває в стабільному положенні, швидкість удару ногою збільшується;

- швидкість руху ноги буде повільною, якщо бити тільки ногою, треба виконувати імпульсний рух тазу і стегна;

- потужність удару ногою багаторазово зростає, якщо удар проводиться всім тілом;

- нахиляючи тулуб убік, коли робиться обертання, є велика ймовірність втратити рівновагу і впасти;

- при нанесенні удару ногою треба слідкувати за діями суперника, мати гарний зоровий контроль його тіла від голови до ступнів.

Це лише мала частина з усього, що включають в себе принципи проведення швидкісних ударів ногами, але саме ця частина вважається основою для тренування швидкості ударів ногами.

Також важливим фактором для збільшення швидкості виконання ударів ногами, є вміння розслаблятися. Адже коли м'язи ніг напружені, вони реагують набагато гірше на команди для здійснення ударів, що подаються мозком, ніж розслаблені. Треба намагатися розслаблятися перед початком ударного руху і зберігати якомога менше напруги в м'язах під час проведення удару. Розслабленість ніг дозволяє зберігати енергію в їхніх м'язах і знижує кількість сили, необхідної для швидкого переміщення ноги при ударі. Також окрім швидкості ударів ногами на тренуванні паралельно вдосконалюється вибухова потужність ноги; відточується техніка різних ударів ногами; підвищується швидкість при виконанні техніки ударів ногами; тренується техніка при максимальній швидкості удару. Основні елементи тренування швидкості удару: при тренуванні швидкості удару ногою, ніколи не можна використовувати складні технічні удари; необхідно ретельно відпрацьовувати кожен удар окремо і тільки потім переходити до відпрацювання його на швидкість; не рекомендується перенапружувати м'язи ніг при роботі на швидкість ударів ногами.

До тренування на швидкість ударів ногами потрібно приступати, маючи тільки добре розвинені м'язи ніг і тулуба, тому що слабкі м'язи не здатні переносити велику напругу і легко травмуються. Вдосконалення ударів ногами проходить за принципом поступовості та повільного освоєння. Поверхневе освоєння певної ударної техніки ногами не гарантує подальшого якісного вдосконалення швидкості цих ударів.

6.2. 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 попасти у блок, ударна сила пробиває блокування і дія все рівно досягає цілі. Для захисту від ударів ногами необхідно використовувати перевірені методи та застосовувати для захисних дій протидію не тільки блокуючих частин тіла, а і інерцію всього тіла спортсмена. Оволодіння арсеналом захисних дій від ударів ногами, безперечно підвищує боєздатність 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

уміння прогнозувати атакувальні дії суперника і способи, якими може бути організована власна атака. У техніці захисту від ударів ногами виділяють п’ять основних типів захистів:

- *захист від ударів ногами пересуванням;*
- *захист від ударів ногами за допомогою рук;*
- *захист від ударів ногами за допомогою ніг;*
- *захист від ударів ногами рухом тулуба;*
- *комбінований захист.*

Всі ці типи захисних дій проти ударів ногами у реальному двобої проводяться як одиночно, так і комплексно. В багатьох випадках при захисті використовується два або три типи захистів одночасно, наприклад, при пересуванні виставлення підставки гомілкою, тощо.

Захист від ударів ногами пересуванням. Швидкі та цільові маневри, які здійснюють 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 ніг з високою точністю та чутливістю моментів прикладання сили. До переваг захисту руками відносяться висока надійність і ефективність, до недоліків те, що використання рук для протидії ударам ногами сковує контратакувальні дії. Якщо обидві руки задіяні для блокування удару ногою, то контрдії у цей момент швидко можна провести тільки ногою. Але якщо тільки одна рука блокує удар ногою, то друга якраз може бути задіяна для виконання контрудару. У захисті руками прийнято розрізняти пасивні та активні захисти. До пасивних захистів відносять підставки, відбиви та блоки, а до активної - контрудари.

Підставка є зупинкою удару ногою супротивника підставленням кисті, плеча та передпліччя. *Відбив* - зустрічний рух рукою, спрямований на зміну напрямку удару ногою супротивника. *Блок* рукою - зустрічний рух рукою, що зв'язує удар ногою противника і не дозволяє виконати його за оптимальною амплітудою і з оптимальною швидкістю.

Контрудар - це зустрічний удар, який наноситься під час удару ногою супротивника і зупиняє розвиток його атаки, він повинен випереджати удар ногою, що наноситься противником, щоб досягти цілі раніше, ніж удар ногою суперника. Нейтралізувати удар ногою в цьому випадку можна:

- на початку удару ногою, коли використовується контрудар або блок;
- в середині удару ногою, коли використовується відбив;
- в кінці удару ногою, коли використовується підставка.

Захист від ударів ногами за допомогою ніг. Цей клас захисту заснований на виконанні підставок ногами, блоків ногами, а також випереджальних та контрударів ногами. Хортингіст, який має гарні швидкісно-силові якості, завжди зможе зблокувати та успіє нанести випереджальний удар ногою в той момент, коли суперник тільки починає рухатися для скорочення дистанції та заходу на ударну позицію ноги. В якості випереджальних ударів найчастіше використовується прямий удар передньою (рідше задньою) ногою з бойової стійки. Для здійснення захистів ногами, безперечно, треба мати треновані та підготовлені (загартовані) ноги, щоб можна було протипоставити ефективну захисну дію ногою проти удару ногою супротивника.

Захисту від ударів ногами рухом тулуба. Це досить складний тип захисту, перевага якого полягає в тому, що руки й ноги 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 і 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 контрдій після ефективного застосування захисту.

Виконання захисних дій від ударів ногами, освоєння захисних дій значно складніше, ніж вивчення атакувальних дій. Від кожного удару ногою

можуть бути застосовані кілька різних захистів, залежно від дистанції, швидкості і тактичних задумів. Захисні дії проти удару ногою слід застосовувати швидко і своєчасно, що вимагає швидкісної складної реакції. У кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні дії, які створюють найбільш вигідне положення для контрдій у повторній і зустрічної формі. Прагнучи до їх швидкого виконання, захисні дії проводяться з малою амплітудою, тому зростає роль зорового контролю для визначення початку удару ногою, якому треба запобігти даним захистом. Якість захисту визначається його своєчасністю та точним розрахунком, він не повинен бути ні передчасним, ні запізнілим. Таким чином, досконалість захисних дій проти ударної техніки ніг визначається не тільки правильністю їх виконання, але і 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 техніки проти удару ногою.

6.3. 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.

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 опорної ноги, яка повністю напружена, носками пальців треба нібито хапати підлогу хорта. Хортингісту необхідно намагатися амортизувати віддачу щиколоткою, коліном і стегном опорної ноги, а також тримати верхню частину тіла перпендикулярно до поверхні хорта та добре збалансованою. Для досягнення максимального ефекту слід наносити удар всім тілом, а не однією ногою. Штовхання стегон у напрямку до цілі також сприяє досягненню максимальної потужності ударного руху.

Після контакту з ціллю хортингісту слід миттєво відсмикнути назад ногу, що не дозволить противнику провести захват і підбити опорну ногу. Як тільки нога повернеться у вихідне положення, вона повинна бути готова до повторного удару або здійснення маневру та швидкісного пересування.

У перелік базових ударів ногами в стійці програми навчання хортингу входять:

- прямий удар;
- бічний удар;
- удар знизу;
- удар зверху;
- задній удар;
- круговий удар;
- зворотнокруговий удар;
- удар коліном.

6.4. Прямий удар ногою

Прямий удар є одним з самих простих у виконанні ударів ногами. Його простота виконання зумовлена тим, що при його нанесенні нога викидається вперед за своєю природною траєкторією. Існує багато варіантів виконання цих прийомів. Хортинг має свої характерні риси в техніці прямих ударів, а різні способи їх виконання можуть відрізнятися між собою безліччю деталей і елементів техніки. Це відноситься і до дистанції, і до способу перегрупування активних ланок тіла, і до положення центру ваги в різних фазах удару, і до амплітуди виведення тазу вперед, до ступеня відхилення тулуба назад, розташування ступнів у момент зіткнення з ціллю тощо. Тим не менш, є найбільш загальні особливості, притаманні прямим ударам ногами:

- удари наносяться вперед;
- удари наносяться підошовної частиною ступні (подушкою пальців або п'ятою);
- руки підняті і закривають голову і корпус від зустрічних ударів;
- за рідкісним винятком ноги в момент зіткнення з метою випрямлені в колінних суглобах;
- тулуб не відхиляється або незначно відхиляється за проекцію п'яти опорної ноги.

Прямі удари ногами можуть відрізнятися за технікою виконання і залежно від тактичних завдань.

Прямий удар ногою призначений для атаки суперника розташованого перед атакуючим. Об'єктом атаки є передня частина голова (відкрита частина обличчя), область грудної клітки, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, живіт, пахвові западини і стегна.

Загальні правила виконання удару:

- у момент контакту з тілом суперника опорна нога не повинна напружуватися;
- удар починається з різкого виносу зігнутої в коліні ноги в напрямку грудей суперника і з цього положення виконується розгинання в колінному суглобі, перехід від першої фази удару до другої повинен бути швидким і поступальним;
- ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії (максимально короткій амплітуді);

- відразу ж після контакту з тілом суперника нога повинна швидко повертатися назад і ставати на опору з прийняттям бойової стійки;

- визначаючи доцільність виконання удару ретельно розраховуйте висоту розташування і віддаленість цілі;

- ступня опорної ноги повинна бути якомога більше повернута в напрямку удару;

- тулуб не повинен занадто відхилятися назад.

Звикнути піднімати ногу для удару так, як потрібно, допоможе додаткова опора на гімнастичну стінку. Виконуйте поступово та повільно винесення коліна та розгинання ноги. Інша вправа – винесення ноги над стільцем. Поставте стілець перед собою і виконуйте удари над стільцем, це дасть розуміння правильного виносу коліна, щоб не торкатися ногою стільця ні в момент удару, ні у момент повернення ноги після удару.

Серед всіх ударів ногою прямий удар вважається найпростішим через те, що він проводиться по прямій траєкторії вперед. Але все одно його не так просто проводити, як зразу може показатися.

Найбільш характерні помилки при нанесенні прямого удару ногою:

- значне відхилення тулуба назад;

- опускання або розведення рук в сторони;

- завалювання вперед з втратою рівноваги після удару;

- коротке й недостатнє випрямлення ніг в колінних суглобах;

- витягнута шия і підняте підборіддя;

- розсіяний погляд, що не забезпечує певного контролю над маневром суперника.

Прямий удар передньою ногою з однобічної бойової стійки. Для прямого удару в ціль зазвичай використовується підстава (подушка) пальців ступі або п'ята попереду стоячої ноги. Метод удару ногою подібний вибуховому викиду ступні вперед. Але в момент удару центр рівноваги залишається позаду (на задній нозі) від центру протягом всього удару ногою. Щоб прямо вдарити передньою ногою, підніміть коліно попереду стоячої ноги і повністю зігніть його до тих пір, поки стартове положення не буде настільки готовим до викиду ступні, наскільки це можливо, відповідно до конституції ноги. З цієї позиції викиньте ногу назовні в ціль прямим рухом.

Прямий удар ногою можна дуже ефективно виконувати з однобічної бойової стійки в оборонних діях. Наприклад, після руху суперника вперед для атаки разом з ударом рукою можна виконати негайно прямий удар передньою ногою в тулуб супротивника. Цей прийом до деякої міри важкий, тому що центр ваги злегка попереду від центру самої стійки. Щоб вдарити ногою з цієї позиції, потрібно щоб вага тіла на мить підтримувалася однією позаду стоячою ногою. А так як центр ваги попереду, то важко утримати рівновагу протягом удару ногою. Отже, цей прийом можуть практикувати тільки лише 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 миттєво і майже несвідомо створювати зміни позиції, швидко переносити центр ваги на задню ногу, слідкувати за зміною стійок та маневрування суперника, змінами дистанції до нього і розташуванням цілей.

Прямий удар ногою виконується викиданням підстави пальців, ступні або п'яти в уразливу крапку супротивника - його обличчя, сонячне сплетіння, нижню частину живота, стегно. Цей удар ногою особливо ефективний, коли ціль перебуває у відносно низькій позиції, і ваша ступня може рухатися по короткій траєкторії. І навпаки, удари ногою по цілях, розташованих занадто високо, тягнуть розлад рівноваги 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 цією ногою від пружної цілі;
- коли удар наноситься основою пальців ступні, напружуйте і випрямляйте щиколотку (гомілковостопний суглоб), фіксуючи його у необхідне ударне формування;
- якщо удар наноситься п'ятою, повністю згинайте і натягуйте на себе щиколотку, а також виводьте п'яту вперед;
- починайте ударний рух підніманням коліна ноги якомога вище і повним його згинанням;
- тримайте руки біля підборіддя, контролюючи свою голову та захищаючи від можливих ударів.

Тренувальний метод для прямих ударів передньою ногою з однобічної стійки:

- перенесіть вагу тіла на задню ногу і підніміть коліно передньої ударної ноги, повністю його згинаючи у колінному суглобі;
- сильно і різко напружте винесене вперед коліно, спрямуйте його в середину тулуба противника (на середній рівень);
- коли робите удар ногою, тримайте опорну ногу твердо в позиції на підлозі хорту;
- поверніть ударну ступню в стартову позицію удару (винесене коліно вперед);
- багаторазово повторюйте викиди ступні 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 як можна ближче до сідниць. Потім за рахунок розгину ноги необхідно послати ступню ударної ноги по прямій траєкторії до цілі. Ударною поверхнею є основа пальців

підошовної частини ступні або п'ята. Уразливими частинами на тілі суперника можуть служити: голова, живіт, сонячне сплетіння, стегно. Найбільш сильний удар виходить якщо в момент розгинання подати стегно опорної ноги з імпульсом всього тіла вперед.

Техніка виконання: коліно відставленої назад ноги підноситься до грудей, щоб ступня перебувала на рівні коліна опорної ноги. Тепер нога розпрямляється в коліні, пальці відтягнуті на себе. Щоб вдарити п'ятою, необхідно ступню притягнути до себе і виставити п'яту вперед. Цей варіант удару для новачків менш травмонебезпечний, ніж удар подушкою пальців. Ударний рух має супроводжуватися імпульсним викидом стегон, цей викид трохи викликає поворот опорної ноги, який робить цей удар значно ефективнішим.

Важливі умови для ефективного нанесення прямих ударів задньою ногою:

- виконуйте імпульсний рух стегнами вперед, коли б'єте ногою, уявляючи, що удар б'ється стегнами точно так само, як і ногою;
- при ударі верх тіла схильний до нахилу назад, тому виключаючи спеціальні випадки, чиніть опір цієї схильності, переносячи центр тіла трохи вперед, коли б'єте ногою;
- тримайте руки біля голови напоготові до подальших ударно-блокуючих дій;
- спрямовуйте погляд на суперника.

Силовий прямий удар ногою. Відштовхнувшись ступнею від опори, 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 розгортаються плечі і таз, внаслідок чого збільшується дистанція ураження і помітно посилюється сам удар. У момент контакту ноги повністю випрямлені, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на суперника. Однойменна атакуючій нозі рука трохи виведена вперед і напівзігнута, друга зігнута і піднята для захисту голови і тулуба. М'язи-антагоністи ніг і середньої частини тулуба максимально блоковані.

Після удару атакуюча нога різко, одним рухом, повертається на місце, причому п'ята по ходу цього руху підтягується до пахової області. Найчастіше цей удар наноситься плюснами підошовної частини ступні, як правило, в тулуб або в голову. Він відрізняється значною силою і дозволяє атакувати з великої відстані. Крім цього, описаний спосіб виконання цікавий тим, що в такому варіанті його досить важко зблокувати, відбити або захопити. Недоліком є невелика втрата швидкості і велика помітність удару через затягнуту початкову фазу ударного руху.

Швидкісний прямий удар ногою. Удар починається з відштовхування ступнею ноги, що б'є від опори. Нога згинається в коліні, одночасно вперед

виноситься стегно. Дещо пізніше, слідуючи імпульсу руху, вперед виводиться і таз. У момент, коли коліно атакуючої ноги пройде приблизно половину шляху, опорна нога випрямляється в колінному і гомілковостопному суглобах, а ударна нога швидко і хльостко розгинається в коліні. Загальний центр ваги в цей момент повинен у момент удару знаходитися напроти пальців опорної ступні. В останній фазі удару ступня опорної ноги і таз синхронно повертаються всередину. Тулуб також розгортається всередину навколо вертикальної осі, виводячи вперед однойменну атакуючу ногу і руку і закриваючи плечем притиснуте до грудей підборіддя. Друга рука залишається зігнутою і захищає голову і бічну частину тулуба від зустрічних ударів. Прямує удар знизу вперед і наноситься плюснами підошви, рідше - всією ступнею або п'ятою.

У кінці удару таз виведений вперед і трохи розгорнутий. Живіт втягнутий, обидві ноги розігнуті. Найчастіше цей удар завдається в нижню частину тулуба (живіт) та стегно. Такий удар володіє великою швидкістю і мало помітний, в результаті чого часто виявляється раптовим.

Короткий прямий удар ногою. Такий удар наноситься з ближньої дистанції. Відштовхнувшись ступнею від опори, 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 призігнутою в коліні, а тулуб злегка відхилений назад. Обидва ці варіанти роблять удар більш коротким, але менш сильним. Ударною поверхнею є п'ята і середня частина підошви ступні, а при атаці в голову подушка пальців ступні.

Короткий прямий удар ногою в гомілку супротивника відрізняється тим, що при його виконанні ударний рух атакуючої ноги повинен мати поштовховий, а не хльосткий характер.

Цей удар використовується для атаки в тулуб, ноги і дещо рідше в голову суперника. Він відрізняється малою амплітудою, високою швидкістю і достатньою стійкістю. Часто застосовується при зустрічній контратаці. При атаці в гомілку його можна використовувати як відволікаючий маневр.

Дальній прямий удар ногою. Прямий удар з дальньої дистанції наноситься для ураження голови або тулуба суперника. Він характеризується максимальною робочою відстанню від центру ваги тіла до цілі. Дальні удари мають бути надзвичайно швидкісними, так як чим більше траєкторія руху

ударної частини кінцівки (ступні), тим легше супернику впіймати ногу та захопити її для проведення контрприйому або звалювання захватом ноги. З іншого боку прямий удар ногою в голову може досягати своєї мети завдяки тому, що суперник не очікує його дальності. Удар у цьому випадку ефективно проводиться у підборіддя знизу. Для виконання дальнього прямого удару необхідно при викиданні ступні вперед виконати відхил тулуба назад. Саме відхилення має контролюватися, тому що при занадто великому відхилення втрачається і сила удару, а головне рівновага, що може бути використано суперником для проведення контратакуючи дій.

Прямий удар ногою у стрибку. Техніка виконання прямого удару пов'язана із стрибучістю та координаційними здібностями. При вирішенні вистрибувати для проведенні удару хортингісту необхідно швидко визначити дистанцію до суперника, а при самому вистрибуванні – контролювати реакцію та пересування суперника, зміни його положення по відношення до атакуючого. Ударна дистанція регулюється при цьому довжиною стрибка. Прямі удари ногою у стрибку можуть бути двох варіантів:

- нанесення удару ногою, при вистрибуванні іншою ногою;
- нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування.

У першому варіанті (нанесення удару ногою, при вистрибуванні іншою ногою) винесення ударної ноги відбувається одночасно з відштовхуванням від хорту. Удар наноситься подушкою пальців ступні і при цьому ударна нога залишається при приземленні передньою при прийнятті однобічної бойової стійки.

У другому варіанті (нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування) при штовханні викидається стегно іншої ноги коліном вперед і завдяки розніжці у повітрі відбувається зміна ноги, і вперед для удару виходить поштовхова нога. При виході коліна поштовхової ноги вперед у стрибку відбувається швидкісне розпрямляння ноги і сформована ударна частина – подушка ступні викидається вперед у ціль для здійснення ударного руху.

6.5. Бічний удар ногою

Бічний удар ногою є надзвичайно потужним, самим часто 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 по зовнішній частині стегна та по внутрішній частині стегна.

Загальні правила виконання бічного удару ногою. Для забезпечення руху ступні до цілі по дузі виконується винос стегна вперед трохи через

сторону. У момент ударної взаємодії подушечка ступні розташовується перпендикулярно до тіла суперника. Ступня досягає найвищої точки траєкторії безпосередньо перед контактом з тілом суперника, при цьому в момент початку контакту пальці звернені трохи вниз. У момент контакту з тілом суперника ступня опорної ноги повернена назовні від лінії удару не більше ніж 45°. Ударна нога не повинна занадто сильно згинатися. У процесі удару руки слід тримати перед грудьми, але робити ними відповідний реверс для підтримання позиції рівноваги, кулаки краще тримати біля підборіддя (у верхній області тулуба). При відпрацюванні бічного удару поодинці непогано застосовується для опори гімнастична стінка. Хоча, як практично і всі інші удари ногами, бічний удар може наноситися передньою або задньою ногою, все ж на тренуваннях краще ставити цей удар у виконанні задньою ногою: при цьому стегно працює з більшою амплітудою, а ступня проходить більш довгий шлях і запасає більше ударної енергії. При такому виконанні для тренування можна використати стілець, поставлений так, щоб сидіння його торкалося винесеного вперед коліна. Це змусить піднімати стегно досить високо для того, щоб бічний удар ногою вражав уявного супротивника, а не спинку стільця. У реальному бічному ударі атакуюча нога рідко випрямляється повністю, оскільки цьому перешкоджає захист супротивника або попадання удару в ціль. Однак для максимальної ефективності удару, а так само на випадок промаху необхідно тренуватися в ударах з повним випрямленням колінного суглоба. Щоб уникнути травм при такій техніці, слід в кінцевій фазі удару підхоплювати атакуючу гомілку сильним напруженням м'язів стегна. Щоб привчити стегно до правильного виносу, спочатку просто піднімайте його в бік рукою, а потім укладайте коліно на поперечину гімнастичної стінки. У такому положенні для збільшення відчуття координації можна попрісідати на опорній нозі, щоб кут між стегнами мимоволі збільшився. З часом можна закладати своє коліно ще на одну поперечину вище.

Для відпрацювання бічного удару у фазі виносу піднімайте ударну ногу так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, можна переходити до тренувань зі стільцем. На тренуваннях поодинці можна спробувати наносити бічний удар не з класичної бойової стійки, а з такого вихідного положення, в якому ступні стоять практично разом. Така позиція може інколи виникнути і в 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 однобічної бойової стійки можна наносити як передньою ногою, так і задньою.

Принципи виконання бічного удару ногою:

- атакуючу ногу підняти через сторону вгору, тулуб при цьому повернути боком до супротивника;

- п'яту опорної ноги повернути так, щоб стегно внутрішньою стороною було розвернуто до супротивника, розгинаючи ударну ногу, нанести йому удар *підйомом ступні* збоку по тулубу;

- наносячи удар *подушкою пальців ступні*, не слід забувати про фіксацію ступні в ударне формування та натягування пальців на себе.

6.6. 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 вихлестом гомілки по цілі. Використовуються також удари з розгону та з проносом.

Бічний удар ногою по зовнішній частині стегна. Основна ціль удару - середина бічної поверхні стегна, максимальний ефект відбувається особливо при перпендикулярному напрямку удару по зовнішній частині стегна. Разом з тим будь-які зміни дистанції народжують безліч різновидів удару, в яких змінюються кут атаки, область ураження (наприклад, зміщується вперед вище коліна), а також ударна частина ногою (наприклад, верхня частина гомілки).

Бічний удар ногою по внутрішній частині стегна. По внутрішній частині стегна бічний удар видається особливо потужним. Такий бічний удар ногою в нижній рівень дозволяє атакувати стегно під кутом 45° всередину досить ефективно. Його особлива потужність зумовлена силою м’язів передньої сторони стегна, природним рухом ударної кінцівки та короткою амплітудою удару, для нанесення якого не треба високо піднімати ногу, а достатньо зробити замах відкроком ногою назад і вже мати зручну стартову позицію для вибухового ударного руху.

Різновид удару, що виконується подушкою пальців ступні, обмежений в застосуванні, так як вимагає великої точності, щоб уникнути травмування пальців. Техніка бічного удару ногою в нижній рівень дозволяє також бити підйомом ноги по литковому м'язу.

Бічний удар ногою у верхній рівень - удар по голові. Це є дуже потужний удар, що дозволяє серйозно вразити супротивника. З вихідного положення попереднього удару необхідно, не опускаючи коліно, відвести стегно в сторону назовні до упору. Далі виконується круговий рух ступні за рахунок розгину в колінному суглобі в горизонтальній площині знизу вгору. При виконанні цього удару необхідно зберігати рівновагу за рахунок балансуючого положення рук. Ціль удару - обличчя, бічна частина голови, шия. Основна ударна поверхня - підйом ступні.

І все ж при цьому є ряд мінусів, здатних перекреслити всю ймовірну ефективність бічних ударів ногами у верхній рівень, а саме:

- великі енерговитрати в момент нанесення високого удару;

- ймовірність падіння в результаті втрати рівноваги через зміщення розташування центру ваги в момент удару в верхній рівень або захоплення ноги противником;

- випадковий травматизм як в результаті невдалого падіння, так і жорсткого зустрічного блокування.

Бічний удар ногою в повороті. Початкове положення: однобічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Ударну ногу підняти коліном вперед на рівень стегон, нога зігнута максимально, п'ята знаходиться біля сідниці. Стегно ударної ноги паралельне підлозі, опорна нога злегка зігнута. Підйом відставленою назад ноги врівноважується невеликим відхиленням тулуба. Далі слідує вибуховий різкий поворот тулуба на 90° з винесенням ударної ноги вперед на суперника (п'ятка опорної ноги спрямована вперед, по лінії удару). Стегно ударної ноги направлене на супротивника, тулуб відхиляється трохи назад, після чого нога через бічну амплітуду повністю і швидкісно розпрямляється в пряму лінію, спрямовану в уразливу крапку удару на тілі суперника, пальці відтягнуті вперед як продовження ступні, щоб вдарити підйомом ступні. При хорошій розтяжці 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 потрапить у ціль, а не по жорсткій кінцівці суперника, що викличе забій на нозі або інше травмування. Силовий бічний удар наноситься з зручної стійкої позиції. Спочатку здійснюється вибуховий імпульсний рух тазу, а за ним викидається ударна частина завдяки швидкісному виносу коліна через сторону до суперника. У момент зіткнення ударної частини (підйому ступні або нижньої частини гомілки) хортингіст повинен зробити додатковий імпульсний рух всім тілом за амплітудою удару, нібито вкручуваний, що дасть значене посилення ударної дії завдяки покладання ваги тіла та вкладання енергії в удар. Силовий удар збоку наноситься частіше по тулубу та стегнам, і рідше у голову. Також він виконується з однобічної позиції задньою ногою, передня нога не зможе передати необхідного максимального зусилля на уразливу крапку на тілі суперника.

Швидкісний бічний удар ногою. Бічний удар з акцентом на швидкість наноситься по максимально короткій амплітуді. Це може бути передньою ногою з однобічної бойової стійки, а також на середній та ближній дистанції. При виконанні швидкого удару збоку коліно ударної ноги швидкісним підніманням починає рух ударної ноги, а після цього додається вага тіла вкладанням в ударний рух. Ударною частиною бічного удару на швидкість може бути як підйом ступні, так і подушка пальців ступні. Найчастіше такий удар є дугоподібним ударом ногою на середньому рівні. Виконується в основному при пересуваннях за допомогою контролю нижньої частини

тулуба (живота і ніг). Швидкісний бічний удар може досягати мети навіть при швидкісних пересуваннях суперника, зважаючи на те, що фізіологічно суперник не має такої здібності, щоб змінити позицію швидше, ніж ударна нога вийде для здійснення руху. Винести для удару коліно та розігнути ногу завжди швидше, ніж перемістити частину тіла або пересунутися по хорту.

Короткий бічний удар ногою. Короткі бічні удари наносяться з ближньої або середньої дистанції. Вони характеризуються тим, що при винесенні коліна і стегна бічною амплітудою для нанесення удару нога не повністю розгинається у тазостегновому суглобі, а удар наноситься нібито на місці, не включаючи вагу тазу в ударний рух. В багатьох випадках в колінному суглобі нога також може до кінця не розгинатися. Завдяки цьому дальність удару (ударний важіль кінцівки) значно скорочується. Короткі бічні удари гомілкою по стегнах можна застосовувати і під час обопільного захвату.

Дальній бічний удар ногою. Дальній бічний удар наноситься з дальньої дистанції частіше в голову, а рідше у тулуб суперника. По стегнах зазвичай дальні бічні удари необхідної сили не мають, так як при повному розгинанні ударної ноги виходить довгий ударний важіль. Дальній бічний удар наноситься винесеної ногою збоку через бічну амплітуду і характеризується максимальним витягненням ударної ноги до цілі суперника. Під час виконання удару коліно ударної ноги виходить на ударну позицію, потім відбувається повне розгинання ноги і у тазостегновому, і в колінному суглобі. Таз при виконанні ударного руху подається трохи вперед у напрямку уразливої крапки на тілі суперника, а верхня частина тіла відхиляється назад, руки при цьому русі виконують реверсивне призначення. Така ударна позиція дозволяє уражати ціль, що знаходиться відносно далеко, але на відстані досягнення бічного удару. Ударна частина – підйом ступні. Такі удари треба намагатися проводити якомога швидше, та після удару швидко повертатися у вихідне положення бойової стійки, так як під час виконання дальньоамплітудного руху в суперника є більше часу на проведення контрдій. Дальній бічний удар часто проводиться з проносом, коли нога після досягнення цілі не повертається за тією ж амплітудою, а проходить по ходу рухової дії, після чого 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 бічного удару в 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.

6.6. Удар ногою 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 нокдауном. Всі удари ногою знизу наносяться із середньою або ближньої дистанції, вони швидкісними і ефективними.

Удар подушкою пальців ступні знизу у нижню щелепу і живіт. Такий удар наноситься винесенням коліна вперед та швидкісним розгинанням ноги у колінному суглобі. Ударне формування ступні – подушка пальців. На відміну від прямого удару, при нанесенні удару знизу нога у коліні не розгинається, а удар наноситься знизу зігнутою у коліні ногою.

Удар ногою знизу підйомом ступні в голову. Удар знизу підйомом ступні наноситься в ситуаціях двобою, коли суперник нагнутий вперед. Для цього виконується невелике зміщення вбік від центральної лінії атаки та наноситься удар у відкриту частину обличчі. Також можна своїми тактичними і технічними діями змусити суперника зробити нахил, а потім провести удар. Наприклад, якщо після сильного заднього удару ногою супернику в живіт (печінку, селезінку) від втратив рівне положення тулуба, зробив природний для такої ситуації нахил, у цьому випадку дуже ефективним буде застосування удару знизу в голову підйомом ступні.

Удар ногою знизу подушкою пальців ступні або підйомом ступні в живіт. За такою ж амплітудою як удар ногою знизу в голову наноситься удар у живіт, але у ситуаціях, коли суперник зігнувся вперед, або дещо нахилений. Єдина відмінність - стегно залишається паралельним підлозі, а ступня повертається ще більше до виконуючого удар або удар наноситься підйомом ступні (ступня витягується, пальці ударної ноги напружені та стиснуті разом).

Удар гомілкою знизу по внутрішній поверхні стегна. Удар наноситься різким розкриттям коліна підйомом ступні по внутрішній частині стегна супротивника не по прямій, а трохи косій траєкторії – до 45°. Удар найчастіше наноситься нижньою або середньою частиною передньої поверхні гомілки. При відсмикуванні та поверненні ноги назад вона спочатку згинається у колінному суглобі, потім опускається на підлогу хорта. Також важливо, щоб обидва рухи виконувалися як єдине ціле, швидко і злагоджено.

6.7. Удар ногою зверху

Удари ногою зверху надзвичайно несподівані. Вони застосовуються у випадках, коли суперник зігнувся, намагається атакувати опустивши руки, а також просто коли від менший ростом. Ударна частина удару ногою зверху – п’яткова кістка ступні є нищівною проникливою та міцною зброєю.

Удар ногою зверху наноситься швидкісним підніманням ноги через сторону вище голови суперника та різким опусканням її на ціль. Коли ударна частина ноги – її ступня досягла найвищої точки траєкторії п'ята ноги спрямовується вниз, формується та стискається ступня та рухається до цілі по прямій лінії зверху вниз. Удари зверху частіше використовують у 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 контрдій. 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 напоготові для захисту від несподіваних контрдій.

Удар ногою зверху внутрішнім підніманням ноги. При підніманні ноги через внутрішню амплітуду для нанесення удару ногою зверху виконується маховим рухом ноги, з одночасним контролем дистанції до суперника. Такий замах має бути дуже швидкісним, так як у момент пересічення ноги лінії обзору, хортингіст на долю секунди втрачає зосереджений контроль над суперником, на бачить його дій та пересувань,

що може відбитися на подальшій несприятливій ситуації збиванням з ніг, підсічкою або підхватом опорною із захватом ударної. Маховий рух ногою не обов'язково виконувати абсолютно прямою ногою, він може бути і злегка зігнутою ногою, але при кінцевій фазі удару – опусканні п'яти на ціль, нога має бути випрямленою для того, щоб не забезпечити її додатковою амортизацією, що значно зменшить ефективність удару.

Удар ногою зверху в наступальних діях. Самий вдалий момент для нанесення удару ногою зверху є той, у якому 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 проверти атаку ногою зверху. Замах ногою з підніманням її вгору виконується у цьому випадку із зручної позиції у динаміці атакувальних 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, впіймавши 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, нахиляючись вперед, уходить у партер впираючись рукою об підлогу хорта. Такі моменти бувають значно рідше, ніж вищенаведені, але методика хортингу розглядає можливість атакування ногою зверху під час переходу двобою зі стійки у партер. У цьому випадку доречним може бути проведення удару ногою зверху по спинним м’язам та ребрам суперника, але не по хребту (удару по хребту правилами змагань з хортингу заборонені). Такий удар може забити ребра, область нирок, а також надати супернику на деякий момент відчуття морального дискомфорту та фізичної дестабілізації позиції партеру, які спортсмен може з успіхом використати для проведення подальшої атаки у сутичці партеру.

6.8. Сторонній удар ногою

Сторонній удар ногою - один з найбільш ефективних способів атаки суперника, розташованого збоку по відношенню до атакуючого, тому що він наноситься дуже міцним ударним формуванням. Удар наноситься ребром ступні. Основні цілі - скроня, обличчя, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, печінка, нирки. Хоча у 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 провертання стегна. Для відпрацювання стороннього удару ногою спочатку треба привчити ноги викидатися в сторону, і для цього треба триматися за поперечину гімнастичної стінки. З опорою у фазі виносу піднімайте ударну ногу в сторону так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли ви звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, переходите до тренувань без опори. Для початку можна спробувати наносити сторонній удар не з класичної бойової стійки, а з високої фронтальної стійки - вихідного положення, в якому ступні стоять на ширині плечей. Сторонній удар є дуже сильним і ефективним ударом, якщо попаде у больову крапку точно.

Техніка виконання: однобічна (лівобічна або правобічна) стійка, коліно піднято до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. При підніманні коліна перенести центр ваги на опорну ногу. Після цього завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії вбік. Ударний рух врівноважується невеликим відхилом тулуба назад (зворотний рух тулуба), але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка (частина) в сторонньому ударі - частина ребра ступні, що ближче до п'яти (можливо також нанесення удару самою п'ятою і всією ступнею). Ступня при кінцевій фазі удару повинна бути паралельна підлозі. Удар наноситься однаково добре в обличчя, сонячне сплетіння, живіт.

Цей удар зазвичай спрямований у бік без повороту тіла. Для атаки використовується ребро ступні. Удар можна широко виконувати проти цілі, розташованої прямо спереду, повертаючи стегна і тіло на 90° вліво або вправо. Залежно від позиції противника та інших обставин можна нанести і короткий удар знизу вгору ногою.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

- у момент удару направляйте ступню і коліно опорної ноги прямо вперед і уникайте зміни їх позиції;
- тримайте всю підошву опорної ступні в щільному контакті з підлогою хорта;
- злегка згинайте коліно опорної ноги і тримайте опорну ступню стійко і міцно;
- перед ударним виносом ноги підніміть ступню до коліна опорної ноги;
- направляйте коліно ноги, що б'є, по діагоналі в бік на висоті стегна, а ступню направте прямо вперед;
- поверніть свою ступню вниз до тих пір, поки ребро ступні попрямує в напрямку цілі і паралельно поверхні підлоги;
- коли б'єте ногою, рухайте верх тіла в напрямку цілі;
- по можливості повертайте ступню після удару в її колишнє положення, і так швидко, наскільки це можливо, і займайте врівноважену позицію, що допомагає підготуватися до наступного руху.
- виконуйте удар розгинанням ноги та викиданням ступні максимально швидко і прямо;
- коли ціль відносно високо, піднімайте вище коліно ноги, що б'є.

Тренувальний метод для підготовки стороннього удару:

- із однобічної бойової стійки перемістіть вагу тіла на передню ногу;
- підніміть ступню задньої ноги у формуванні ребра ступні до коліна опорної ноги (коліно направляється приблизно на 45° у бік);
- від області внутрішньої частини опорної ноги винесіть вгору-вбік ударну ногу підошвою ступні – ребром ступні вперед паралельно підлозі;
- максимально напружте формування ступні у кінцевій фазі удару;
- поверніть ступню назад у вихідне стартове положення до коліна опорної ноги;
- поверніться в бойову стійку.

Відпрацьовуйте удари попеременно в лівою і правою ногою.

Рекомендації щодо виконання сторонніх ударів ногами. Якщо загальний рух тулуба і стегон (центр ваги хортингіста) рухаються назад, а тулуб нахиляється вперед, спортсмен не в змозі вдарити прямо стороннім ударом. Замість цього він б'є ногою злегка вперед від необхідного напрямку. Удар ногою з цієї позиції втрачає деяку частку своєї ефективності. Попереджайте цю помилку, виводячи стегна вперед. Якщо хортингіст недостатньо напружує ударну ступню, він не здатний вдарити ногою ефективно за допомогою ребра стегна. Необхідно повністю напружувати і згинати щиколотку і виставляти п'яту у напрямку удару. Якщо п'ята або яка-небудь сторона опорної ступні занадто піднімається від хорту на носок у продовженні удару ногою, це значно послабляє рівновагу. Позиція коліна опорної ноги повинна бути такою, щоб вертикальна лінія опускалася з нього

на кінчики пальців ступні. Треба тримати опорне коліно і щиколотку твердо і стійко. Також необхідно уникати обертання або надмірного нахилу верху тіла в напрямку, протилежному напрямку удару ногою. Слід випрямлятися, дивитися на удар і врівноважувати позицію, допомагаючи собі в напрямку сильного удару ногою, а значить забезпечувати тверду і стійку базу для наступного руху.

Сторонній удар ребром ступні вниз (у нижній рівень). Основна ціль (уразливі крапки) цього удару - стегно і гомілка противника. Їм можна також зупинити атакуючу ногу супротивника. Амплітуда рухів при ударі вниз невелика, але це один з низьких ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна успішно атакувати.

Техніка виконання стороннього удару ребром ступні вниз із бічної бойової стійки задньою ногою:

- ліва ступня на місці або ковзає вперед на півкрок;
- центр ваги тіла перенести вперед на передню ногу та зігнуту її в коліні;
- задню ударну ногу, зігнуту в коліні, підняти, гомілку розгорнути назовні;
- сформувати ударну частину – ребро ступні паралельно підлозі хорта;
- розпрямляючи коліно, нанести удар вперед-вниз до рівня стегна;
- максимально напружити ударну ногу в кінцевій фазі удару та основне зусилля спрямувати до зовнішнього краю ступні.

Короткий сторонній удар ногою. Виконуючи короткий сторонній удар ногою, слід в основному звертати увагу на швидкісний поштовховий рух. Удар спрямований переважно на живіт, значно рідше – у голову супротивника. Вихідна позиція для нанесення удар – однобічна бойова стійка. Різко вдарити ребром ступні у бік, великий палець ударної ноги напружити і притиснути до інших пальців ступні, а п'яту виставити у напрямку уразливою крапки на тілі суперника. Під час короткого удару стегна напружуються, тулуб і опорна нога обертаються, але траєкторія удару не подовжується тазом, а він залишається на місці, контролюючи різкий викид стегна зі ступнею, таким чином збільшується швидкість удару. Тулуб необхідно тримати по можливості перпендикулярно, а плечі фронтально. Руки допомагають зберігати рівновагу. У момент ударної взаємодії різко призупинити рух, напружуючи м'язи, не дозволяючи занадто довго перебувати на одній нозі. Відразу після удару нога різко відсмикується і ставиться назад у позицію бойової стійки. Для швидкого засвоєння удару рекомендується виконувати швидкісну ударну підготовчу вправу – викид ребра ступні вбік, тримаючись за гімнастичну стінку. Також під час тренування для підготовки удару добре його виконувати в положенні сидячи, підвищуючи швидкість викидання ступні. Спочатку необхідно спробувати нанести удар повільно і напружено, і таке виконання вправи сприяє його швидкому засвоєнню, а потім поступово збільшувати темп виконання до

максимально можливого. Виконувати таким чином поки природно не зменшиться швидкість за рахунок втомленості м’язів.

Дальній сторонній удар ногою. Сторонній удар ногою з дальньої дистанції з вкладанням всієї маси тіла є дуже сильним і ефективним ударом. Техніка виконання: бічна стійка, коліно 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 крапки суперника. Цей рух врівноважується невеликим нахилом тулуба в бік, зворотний від напрямку нанесення удару, але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка в дальньому бічному ударі - частина ребра ступні, ближча до п'яти. Можливо також нанесення дальнього бічного удару п'ятою і всією підошвеною частиною ступні. Ступня повинна бути паралельна підлозі хорта. Удар з дальньої дистанції призначений для нанесення в голову (обличчя, нижню щелепу), сонячне сплетіння, живіт.

Сторонній удар ногою з розворотом тулуба на 180°. Сторонній удар ногою з розворотом наноситься у випадках, коли хортингіст повернений до суперника боком під кутом, більшим ніж при бойовій стійці. При цьому вага тіла перенесіться на передню ногу, а тулуб розгортається через спину на 180°. Одночасно піднімається вгору стегно задньої ноги. Ударний рух виконується активним розгинанням стегна ударної ноги. Таз виведений вперед, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, руки і праве плече підняті для страховки від можливих зустрічних або відповідних дій. Ударною поверхнею є ребро ступні, п'ята або вся підошвенна частину ступні. Після виконання удару необхідно повернутися у вихідне положення по траєкторії удару і прийняти бойову стійку. При розвороті через спину необхідно направляти погляд поворотом голови через плече і супроводжувати ним суперника, контролюючи його маневри, до кінця здійснення ударного руху ногою.

Сторонній удар ногою в стрибку. Сторонній удар у стрибку, якщо досягне цілі, є надзвичайно потужним ударом, що дозволяє атакувати противника з великої дистанції по будь-якому рівню. Для виконання удару з положення бойової стійки необхідно сильно відштовхнутися від підлоги передньої ногою. У момент набору висоти сильно зігнути ударну ногу в коліні і у верхній точці за рахунок розгину ноги в колінному суглобі з силою викинути ступню назовні в напрямку цілі, одночасно згинаючи іншу ногу і підносячи п'яту поштовхової ноги якомога ближче до сідниць. Руки при цьому знаходяться перед грудьми та виконують реверсний рух, допомагаючи зберегти рівновагу.

6.9. Задній удар ногою

Удар назад (задній удар ногою) наноситься на двох рівнях в живіт, а рідше – у голову. Це є найпотужнішою зброєю, що дозволяє використовувати

п'яту як найбільш жорстку бойову поверхню ступні в глибоких проникаючих в тіло людини ударах. Надзвичайно важливий у застосуванні як випереджальний, відштовхувальний і стопорний ударний рух. Він може виконуватися назад і в будь-яких інших напрямках з заступами, з розворотом – вперед, або у напіврозвороті - вбік. 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 однобічної бойової стійки є:

- удар задньою ногою із заступом передньою ногою і подальшим розворотом через спину (при цьому п'ята проходить під сідницями по центральній осі атаки, що дозволяє здійснити дуже сильну атаку, яка повинна бути добре підготовлена);

- удар задньою ногою з обертанням на підставі (подушці) пальців ступні передньої ноги (при цьому п'ята для потрапляння в центр рухається по злегка закругленій траєкторії, що робить атаку більш швидкою і несподіваною);

- удар передньою ногою з заступом задньою ногою заднім підкроком вперед, потім удар ногою, що стояла попереду, дозволяє дістати противника на підході або відході за рахунок різкого скорочення дистанції, а також зупиняти противника при розташуванні до нього боком і повністю контролювати його дії.

При нанесенні удару ударну частину треба сформувати так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно було паралельним підлозі хорта. Опорна нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Розгинати ударну ногу слід, супроводжуючи різким рухом стегон. Удар різкий врівноважується нахилом тулуба вперед. Обличчя і погляд повернений до противника. Удар має наноситися по траєкторії точно назад, а не в бік. Удар наноситься в нижню частину живота, грудну клітку і обличчя, а також іноді спрямовується у стегно.

Задній удар є найсильнішим ударом серед всіх ударів людини, завдяки величині м’язового корсета задньої поверхні стегна та сідниці. Застосовується для атаки супротивника, що знаходиться ззаду. Удар наноситься п'ятою, ребром ступні або всією підошвою ступні (що менш ефективно і менш проникливо). Перевага удару - максимальна дистанція ураження. У момент удару тулуб нахиляється вперед і трохи розгортається у бік атаки. При відпрацюванні цього удару поодинці зручно триматися руками об поперечину гімнастичної стінки і викидати удари ногами назад. Це робиться як для відпрацювання виносу ноги, так і для постановки високих ударів.

Удар ногою назад (задній удар) наноситься по цілі розташованій позаду, п'ятою ноги або всією підошвою ступні. Можна наносити удар

маховим або поштовховим рухом. Якщо задати тулубу швидкісне обертання розворотом через спину, то можна бити і по супернику, який стоїть попереду. У цьому випадку виходить практично некерований, але вододіючий величезною міццю ударний рух. Також задній удар є ефективним для захисту від супротивника, який атакує ззаду.

Ударні цілі заднього удару: сонячне сплетіння, живіт, стегно, рідше – голова. Задній удар дуже зручно комбінувати з іншими ударами ногами (прямими, бічними, знизу, зверху), а також при обертаннях тулуба у розвороті.

Методичні рекомендації щодо застосування заднього удару у двобої. Для посилення удару використовуйте м'язи сідниць. Використовуйте принцип пружини для стегон при нанесенні удару. За допомогою заднього удару важко завдати точного удару, необхідно переконатися, що тіло суперника знаходитися в правильному (зручному) положенні для удару. Направляти стегно прямо в уразливу крапку, якщо тулуб правильно повернений до суперника. У цьому випадку більше шансів потрапити точніше. При нанесенні удару треба зберігати рівноваги, а при розвороті для заднього удару контролювати обертання таким чином, щоб не зробити занадто сильне обертання, що не дозволить зупинити тіло для вибору стартового положення для удару. Також необхідно підібрати розворот, щоб не сталося недокручення тулуба та при неповному розвороті не хватить обертання, щоб винести ударну ногу у вибуховому імпульсному ударному русі на суперника. Якщо опорна нога стоїть недостатньо стійко, 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 точним попаданням по цілі. З цієї причині засвоєнню цього удару потрібно приділяти багато часу. Особливу увагу при нанесенні удару необхідно приділити тому, що розгинання ударної ноги відбувається не повністю, а може бути навіть наполовину згину ноги, тобто удар наноситься зігнутою у коліні ногою. Ударна частина – п'ята ступні. У вихідній позиції бойової стійки вага знаходиться на передній нозі. Задня нога піднімається вгору, пальці ніг напружені і підняті вгору. Виконується подальший розворот тулуба, погляд через плече на супротивника. П'ятка по можливості витягується вперед, носок назад, коліно прямує вперед і вниз. Тулуб перпендикулярний підлозі або відхилений трохи назад для підтримки рівноваги. Стегно ударної ноги піднімається вгору, що і визначає висоту удару. Коліно і пальці ніг спрямовані вниз (на кінцевому етапі ступню ноги

можна вивернути трохи назовні), а тулуб можна повернути трохи вперед. У момент удару рух припиняється і м'язи напружуються. Тут потрібно звернути особливу увагу на те, щоб м'язи опорної ноги, попереку і спини були сильно напружені. У наступний момент нога ставиться кроком вперед або по тій же траєкторії із зворотним розворотом (що застосовується значно рідше) повертається у вихідну позицію. У момент удару опорна нога не відривається від підлоги і коліно цієї ноги не випрямляється. Потрібно пам'ятати, що сила удару залежить від поштовху стегон.

Дальній задній удар ногою. Дальній задній удар наноситься ногою, що регулює дистанцію досягнення удару розгинанням у колінному суглобі. Ударну ногу треба стиснути так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно йшло паралельно підлозі хорта. Такий удар надзвичайно потужний, але він поступається іншим у швидкості виконання, завдяки довгій амплітуді та розвороту через спину. Друга нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Після виконання розвороту слідує розгинання ноги, супроводжуючи різким рухом стегон. При цьому нога в колінному суглобі практично повністю випрямляється. Різкий удар врівноважується відхилом тулуба від у напрямку, зворотному від удару. Погляд у кінцевій фазі контролює рух ноги, а обличчя повернене до супротивника. Необхідно звернути увагу, щоб удар йшов по траєкторії назад, а не в бік.

Задній удар ногою в стрибку. У хортингу часто вживаються задні удари в стрибку з розворотом, які виконуються швидкісним обертанням, яке значно посилює ударний рух. Існує два різновиди удару, перший – коли одною ногою виконується відштовхування для стрибка, а іншою наноситься удар, і другий – коли поштовхова нога наносить удар. Незважаючи на те що удари в стрибку дуже сильні, їх виконання пов'язане з деяким ризиком, оскільки існує небезпека втрати рівноваги і впасти прямо під суперника. Це найсильніший удар з усіх стрибкових ударів, він виконується дуже швидкісним обертальним рухом, який неможливо зблокувати. Тобто для забезпечення захисту краще не виконувати підставки або блока, а якщо вдасться уникнути удару пересуванням або відхилом тулуба. Під час удару важливо використовувати поштовхову силу стегон. На удар потрібно дивитися через плече. Після нанесення удару ногу різко відвести назад. Виконуючи високий стрибок передньою ногою, повернутися в найвищій точці і завдати заднього удару.

6.10. Круговий удар ногою

Круговий удар ногою наноситься на всі три рівні: верхній (у голову), середній (у тулуб), нижній (по стегнах та гомілках). Він використовується у ситуаціях двобою, коли суперник явно відкрив уразливу крапку на своєму тілі. Удар наноситься різким рухом ноги п'ятою зовні усередину.

Круговий удар у верхній рівень передньою ногою. Для проведення удару в верхній рівень у бічну частину голови (скроневу область) або у

нижню щелепу збоку передньою ногою рух починається з відхилу тулуба назад та одночасного виносу коліна вперед-назовні. Після цього відбувається викид ступні ударної ноги вперед по ходу розгинання ноги і різким зворотним рухом ступня спрямовується у ціль збоку амплітудою ззовні всередину.

Круговий удар у верхній рівень задньою ногою. Якщо круговий удар наноситься з однобічної стійки задньою ногою, то початковим рухом буде перенесення ваги тіла на передню ногу та виведення коліна задньої ударної ноги назовні з одночасним бічним розворотом тулуба. Розворот тією частиною тіла до суперника, нога якої буде ударною. Після швидкісного викидання ступні ударної ноги в стартове положення удару йде згинання ноги біцепсом стегна та направленням ударної частини ступні у ціль – скроневу частину голови або щелепу суперника.

Виконуючи удар, потрібно уявити, що він хльостко наноситься по власній спині при невеликому розвороті тулуба. Погляд при цьому зосереджений на ударній частині ноги, яка зустрічає ціль. Удар також ефективний, коли він наноситься з обертанням, але його техніка за методикою хортингу має назву зворотнокругового удару ногою.

Круговий удар у середній рівень. Для нанесення удару в середній рівень по ребрах, печінці, нирках, нижній частині живота стегно ударної ноги виноситься паралельно підлозі хорта рухом назовні. Після цього різким згинанням ноги в колінному суглобі п'ята ударної ступні направляється в уразливу крапку на тілі суперника.

Круговий удар у нижній рівень. Дуже часто та ефективно застосовуються кругові удари п'ятою по зовнішній поверхні стегна (значно рідше по гомілці). Для проведення прийому слід виконати замах ноги назовні та з силою зігнути ногу в колінному суглобі, направляючи ударну частину ноги у ціль, розвернувши ударну ступню таким чином, щоб п'ята при ударі по стегну зустріла ударну поверхню під кутом близько 90º. Багаторазове попадання такого удару по стегну може суттєво знизити маневреність суперника.

Короткий круговий удар ногою. Короткий круговий удар застосовується на ближній та середній дистанції. Він характеризується швидкісним виконанням та вкороченою амплітудою виконання. Короткі удари збоку п'ятою по тулубу або по стегну наносяться з неповним доворотом тулуба та незначним замахом, але викидання ступні для стартового положення удару та згинання ноги в ударному русі проводиться практично злито без паузи. Особу ефективність такий удар має у дальній захватній позиції, коли суперник не досить близько тримає обопільний захват, і у той же час є достатня територія для замаху на круговий удар.

Дальній круговий удар ногою. Дальній круговий удар у переважній більшості випадків у двобої використовується для нанесення удару по голові з дальньої дистанції. Він характеризується підвищеним витягненням ударної ноги, коротким але швидкісним замахом та відхиленням тулуба при

нанесенні удару. Такий удар для спортсмена, який має хорошу розтяжку може стати у пригоді в момент пересування відкроком у захисних діях. Але необхідно стежити за тим, щоб суперник не захопив ударну ногу у захват і не виконав контркидок (звалювання, підсічку під опорну ногу), що у момент невеликого зволікання дуже ймовірно, зважаючи на те, що у момент максимального витягнення ноги до голови хортингіст знаходиться у розвернутому спиною до суперника дещо нестійкому положенні.

6.11. Зворотнокруговий удар ногою

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 підошвою 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: однобічна стійка. Удар виконується задньою ногою і починається з перенесення ваги тіла на передню ногу з одночасним розворотом через спину навколо вертикальної осі. Ударна нога піднімається на рівень стегон, зігнута у коліні, п'ята направлена вперед на ударну ціль. Після розвороту по ходу обертального руху стегно, а за ним і гомілка силовим швидкісним рухом направляються в уразливу крапку на тілі суперника. Опорна нога злегка зігнута. У випадку, коли удар наноситься не п'ятою, а підошвеною стороною ступні, удар нагадує ляпас долонею. Ступню при цьому краще тримати трохи підтягнутою сухожиллям щиколотки до зовнішньої сторони ступні. Повертатися після нанесення удару треба в ту сторону, де опорна нога. Навіть якщо противник пішов з-під удару, і техніка видалася проносною, - повернення у вихідне положення бойової стійки відбувається в тому ж напрямку. Найбільш вразливі місця для зворотнокругового удару ногою: потилична та бічна частина голови (а якщо трапиться то й обличчя), плечі, передпліччя, тулуб, стегно. При нанесенні удару необхідно підтримувати рівновагу тіла реверсним рухом рук і тулуба. Удар часто застосовується як злитий проносний ударний рух, що не містить пауз, а проводиться до закінчення обертальної енергії тулуба і прийняття попередньої позиції.

Зворотнокруговий удар у верхній рівень. Удар з розворотом в голову «вертушка» наноситься швидкісним обертанням навколо осі задньою ногою з однобічної стійки. Рухова ударна дія починається на виставленій вперед нозі – з бічної стійки робиться обертальний поворот тулуба через спину приблизно на 270º, нога, відставлена назад описує дугу майже по підлозі, а потім швидкісним висхідним рухом піднімається по дугоподібній траєкторії і вдаряє уразливу частину голови. Ефективний прийом проводиться попаданням з боку у нижню щелепу. Після завершення удару рекомендується проведення серії ударів руками, одночасно з постановкою ноги. Зважаючи на те, що цей удар вважається складнокоординаційною технікою, особливу

увагу під час обертання слід приділяти контролюванню рівноваги. При нанесенні дальнього удару в голову тулуб злегка відхиляється для підтримання стійкої позиції при обертанні та нанесенні удару, погляд зосереджений на уразливій крапці суперника.

Зворотнокруговий удар у середній рівень. Удар у середній рівень з розворотом є надзвичайно потужним і нищівним завдяки обертальному прискоренню та міцності п'яткової кістки ступні. Удар проводиться винесенням стегна з гомілкою через спину на рівень тазу та подальшим посиланням ступні у ціль злитим рухом від початку до моменту ударної взаємодії. Уразливими місцями для такого удару є: ребра, печінка, область нирок, косі м'язи живота, сонячне сплетіння. При точному попаданні у одну з цих больових крапок п'ята ударної ступні нібито врізається нищівним рухом в тіло суперника і має високу проникливість, що призводить до нокдауну, а іноді й нокауту.

Зворотнокруговий удар у нижній рівень. Зворотнокруговий удар у нижній рівень по стегну можна застосовувати як на ближній, так і на середній дистанції. Після обертання через спину ступня п'ятою врізається у зовнішню поверхню стегна суперника, що при успішному влучення (іноді неодноразовому) дозволяє значно зменшити його маневреність. У гомілку цей удар практично не застосовується.

Зворотнокруговий удар 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 представляти злито весь обертальний стрибковий рух до моменту зустрічі ноги з ціллю. При відривання від підлоги ударна нога виносить ступню по дугоподібній траєкторії в голову суперника. Удар у стрибку використовується для ураження голови, і у середній рівень застосовується значно рідше. У нижній рівень наносити удари з вистрибуванням сенсу немає. Під час приземлення хортингісту необхідно слідкувати за діями ніг суперника, швидко прийняти вихідне положення бойової стійки.

6.12. 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 закінчуються на дистанції клінчу. Тут прямі удари руками і стусани ступнею втрачають свою силу. Основними способами поразки на ближній дистанції стають поштовхи, кидки і виведення з рівноваги. Але зброя

ближнього двобою – удар коліном може значною мірою позбавити суперника маневреності, завдати йому сильного забою, або взагалі повергнути нокдауном чи нокаутом.

Зважаючи на те, що ударну дію коліном виконує всього один сегмент ноги – стегнова кістка, удар володіє високою міцністю. Удари колінами наносяться по всіх рівнях. Нижній рівень - по стегнах, у середньому рівні - в тулуб, і верхній рівень - у голова. Все це показує, наскільки надійною зброєю вони є. Удари колінами застосовні в будь-якій ситуації, це може бути як самий обмежений простір, в момент обміну захватами, так і 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 коліньми припустимі будь-які відхилення від правильної техніки, причому удар зберігає свою силу. У правильному ударі коліном беруть участь такі потужні двигуни, як м'язи преса і опорної ноги. При технічному ударі коліном його розгін починається не з підтягування стегна вгору, а з поштовху від підлоги. М'язи живота лише підхоплюють рух, а завершує його розгинання опорної ноги, що утворить жорстку ударну конструкцію. Удар коліном наноситься з тієї зони, яка в умовах ближнього двобою майже не контролюється візуально. Фактор несподіванки не дає супротивникові вчасно зреагувати на удар. Також він наноситься по тих цілях, які в клінчі неможливо прикрити руками або убезпечити за рахунок напруги м'язів. Коліном зазвичай б'ють в область серця, по печінці, в стегно і сонячне сплетіння. При особливій майстерності і гарній розтяжці можна нанести удар і в нижню щелепу, що є дуже ефективним елементом із усіх технік коліном.

Техніка виконання ударів колінами. Однобічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Центр ваги перенесіть вперед, опора на ліву ногу. Праву ногу підніміть, згинаючи в коліні. Груди закрита, живіт втягнутий. Ударна частина ноги – коліно (верхня частина колінного суглобу). Нанесіть різкий удар вгору. У момент удару руками зробіть реверсний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Після виконання удару задню ударну ногу швидко поставте на підлогу, поверніться в бойову стійку. Удар коліном вгору застосовується для атаки супротивника в голову, живіт, а також по стегнам. Коліно також вельми серйозна зброя ближнього двобою, від різких потужних ударів дуже важко захиститься. Удари коліном виконуються при захопленні суперника за плечі, або під час клінчу. Існує різновид удару захопленням суперника за шию або одяг руками та нанесенням удару знизу вгору і вперед. Тут необхідно скористатися коліном дальньої ноги, удар спрямовано в сонячне сплетіння або в голову. Пересуванням тазу необхідно вкладати в удар всю вагу тіла. Це удар під час якого тулуб нахиляється назад, а опорна нога піднімається на носок. Ударною поверхнею є не нижня частина стегна, а колінна чашечка. Коліно під час удару має бути якомога сильніше зігнуте. Удари коліном за своєю траєкторією можна застосовувати прямо, збоку, знизу.

Прямий удар коліном

Прямий удар коліном наноситься по прямій траєкторії вперед-вверх в голову, живіт і стегно противника.

Прямий удар коліном у верхній рівень. Удар коліном у верхній рівень прямо найкраще вивчається, перебуваючи в правильній бойовій стійці. Для виконання удару необхідно високо підняти зігнуту в коліні ударну ногу, намагаючись притиснути гомілку до стегна. Після цього потрібно дотягнутися коліном до уявної або реальної цілі за рахунок руху тазу. Руки витягнути трохи вперед. Ударна конструкція: тулуб та кінцівки слід напружити у момент контакту коліна з уразливою крапкою, при цьому потрібно трохи відхилитися назад. В основі правильного виконання удару в голову лежить рух тазу та стегна вперед-вверх. Так як він є ключовим, цей рух потрібно відчути та виконувати у злитому ударному русі. Після повільних повторень можна прискорити темп, упевнитися в тому, що удар коліном наноситься високо, але спрямований вперед, і ніяк не вгору. Якщо удар спрямований вгору, він може не потрапити у ціль або пройти ковзним рухом перед обличчям суперника.

Прямий удар коліном у середній рівень. Удар коліном прямо у напрямку живота дуже часто застосовується на ближній та середній дистанції. Для нанесення удару необхідно прямим швидкісним рухом винести стегно ударної ноги вперед, ногу сильно зігнути у коліні, і з таким щільним формуванням направити ударну частину в живіт суперника. При нанесенні удару коліном в тулуб дуже часто використовують контрольні захвати руками за шию і плечі. Зручність такого захвату та удару в тому, що ударний рух можна повторювати декілька разів поспіль, накопичуючи пробивну дію на уразливу крапку. Удар коліном в тулуб можна істотно підсилити за рахунок подачі тазу вперед. Цей удар вже складніше, але саме він присутній в більшості ситуацій двобою хортингу як основний. Щоб його нанести, до попереднього додайте різкий винос ударної ноги вперед. Робиться це за рахунок подачі тазу в напрямку удару. Бажано в кінцевій фазі додати не просто розпрямлення, але активний поштовх опорною ногою. Тіло у доударній фазі стискається і у момент нанесення удару різко розпрямляється як пружина. При цьому бажано руками утримувати супротивника, щоб він не погасив імпульс своїм відльотом назад. Такий удар коліном наноситься в сонячне сплетіння, нижні плаваючі ребра і в печінку, може потрапити у селезінку.

Прямий удар коліном у нижній рівень. Удар коліном прямо по стегнах – це прийом 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. Пристрій цього суглоба, одного з самих складних і таких, що легко травмуються в людському тілі, не дає можливості використовувати його в якості пробивного пристрою. Ударною поверхнею тут є прилеглі потужні м'язи стегна - медіальний широкий і латеральний широкий м'язи. Вони досить масивні, щоб передати ударний імпульс в стегно противника. Таким чином, прямий удар коліном наноситься швидкісним викидом напівзігнутої ноги вперед по надзвичайно короткій траєкторії у стегно. При зміні положення стегна противником удар може потрапити як у передню частину стегна, так і у зовнішню або внутрішню поверхню стегна. При нанесенні удару слід уважно стежити за тим, щоб не попасти у колінний суглоб, або не зустріти такий же зустрічний удар коліном, що може при зіткненні також привести до травмування чашечки суглоба.

Прямий удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки. Удар коліном передньою ногою наноситься перенесенням ваги тіла на задню ногу, винесенням переднього колін на ударну позицію.

Послідовність виконання удару. Прийміть однобічну стійка. Центр ваги перенесіть вперед, опора на задню ногу. Передню ногу підніміть, згинаючи в коліні. Грудна клітина закрита, живіт втягнутий. Ударна точка – чашечка колінного суглоба. Нанесіть різкий удар вгору, та одночасно у момент удару руками зробіть реверсивний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Після виконання удару ударну ногу швидко поставте на підлогу хорта, поверніться в бойову стійку. Удар також може наноситися з пересуванням. Наприклад, прийміть однобічну бойову стійку, виконайте стрибок назад і нанесіть прямий удар переднім коліном в тулуб із захватом голови двома руками. Це, мабуть, найпростіший і загальновідомий спосіб удару коліном. Саме йому навчають на всіх прискорених курсах самооборони. Він не вимагає від 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. Удар цей найчастіше наносять в той момент, коли хортингісти знаходяться у обопільному захваті. Особливої точності при нанесенні удару в тулуб не потрібно, всерівно у районі живота знайдеться уразлива крапка. Простота і мала амплітуда дають можливість швидко виконати повторний той самий удар.

Прямий удар коліном задньої ноги з однобічної бойової стійки. Удар задньою ногою є максимально сильним та ефективним, зважаючи на те, що він має догу амплітуду для розгону ударної частини. Техніка виконання: прийміть однобічну бойову стійку. Перенесіть вагу тіла на передню ногу, одночасно згинаючи ногу в коліні і виносячи вперед вгору стегно задньої ноги, виконайте ударний рух коліном вперед. Опорна нога випрямлена, а нога що б'є - максимально зігнута. Таз виведений вперед, живіт втягнутий,

плечі знаходяться на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення голови. Після виконання удару поверніть ногу у вихідне положення по траєкторії удару і прийміть попередню бойову стійку. Такий удар при захваті руками за шию і плечі дає можливість багаторазового повторення техніки.

Прямий удар коліном в стрибку. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Знаходячись на дистанції від суперника необхідно здійснити відштовхування від підлоги хорта у напрямку уразливої крапки (ударної цілі), винести коліно вперед і викинути таз разом із стегном імпульсним рухом вперед, здійснюючи таким чином удар. При захваті також можна нанести прямий удар у стрибку. Для цього схопивши противника за плечі, слід зробити високий стрибок і завдати удару одним коліном.

Удар у стрибку переднім викидом коліна. При виконанні удару відбувається відштовхування від підлоги ударної ноги з одночасним викидом коліна вперед. Після цього відбувається основна стрибкова дія технічного елемента – відштовхування опорною ногою і направлення ударного коліна в ціль. Під час нанесення удару відбувається імпульсне розгинання стегна у тазостегновому суглобі з рухом вперед на ціль. Після закінчення техніки приймається вихідне положення бойової стійки.

Удар у стрибку коліном поштовхової ноги. Даний стрибковий прийом ударом коліна виконується викидом одного коліна і стегна вперед, а потім шляхом швидкісної зміни (розніжки) у повітрі відбувається нанесення удару коліном ноги, яка виконувала штовхання для стрибка. Даний удар з успіхом може посилюватися захватом суперника за плечі та натягуванням його назустріч удару.

Бічний удар коліном

Техніка виконання бічного удару коліном виконується швидкісним викидом колінного суглоба через сторону вперед. За принципом виконання вона дещо схожа на застосування бічного удару ступнею чи гомілкою по нижньому рівню «лоу-кік». Бічний удар коліно застосовується переважно з захватом суперника за плечі або голову. Для проведення удару хортингіст спочатку тягне суперника в одному напрямку, а потім удар наносить в іншу - назустріч. Удар спрямований в середину стегна, по ребрах або в живіт. Удари колін є основою двобою на ближній дистанції (в клінчі). Існує другий варіант нанесення бічного удару коліном, який використовується під час ведення двобою в одязі, 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 однобічної стійки. Для нанесення удару коліном з однобічної бойової стійки з передньої ноги перенесіть вагу тіла на задню ногу, винесіть переднє коліно вперед-вверх через бічну

траєкторію, нанесіть удар та поверніть ногу у вихідне положення. Такий самий удар ефективніше використовувати із застосуванням пересувань. Наприклад, зробіть відкрок назад та швидкісним викидом коліна через сторону нанесіть удар по уразливій крапці. Дуже часто перед виконанням удару застосовуються контролі та захвати суперника за плечі, шию, голову. Реверсним рухом направляючи тіло суперника на удар можна суттєво збільшити його силу та проникливу здатність.

Бічний удар задньою ногою з однобічної стійки. Це є надзвичайно потужний та ефективний удар. Він спеціально створений для клінчу, використовуючи його особливості він для суперника може стати великим сюрпризом. Противник бере захват, але не треба їх збивати убік, а дайте відповідь захватам, зафіксувавши його кінцівки вгорі. У цей самий момент виконайте штовхання задньою ногою від підлоги, викиньте коліно через бік в уразливу крапку і нанесіть бічний удар коліном збоку по дузі задньою ногою. Ціль ударного руху - нижні ребра та внутрішні органи живота. Можна також збити супернику руки вниз і нанести бічний удар коліном через руки у підборіддя, але така техніка під силу 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 злитою технічною дією та посилюється відштовхуванням опорної ноги від підлоги хорта. Навіть не самий досвідчений спортсмен знає про можливість такого удару на ближній

дистанції. А значить, входячи в клінч, буде намагатися прикрити голову руками. Довга амплітуда дає можливість вийти із зони ураження простим відкроком назад. Для того, що суперник не 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 зустрінеться з блокуючою дією суперника на його виставлений лікоть або таке ж коліно, може бути зведений нанівець ефект удару, а що ще гірше, - може бути отримана травма коліна. Удар коліном по стегну суперника практично завжди виконується у клінчевій захватній ситуації двобою 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.

6.13. Удари ногами в захватній позиції

Під час проведення двобою хортингісти часто обмінюються захватами, і на фоні цього відбувається боротьба за свій атакувальний захват. Для використання зручних положень для нанесення ударів ногами у всіх цих випадках необхідно включати активну роботу тулуба. Якщо почалася боротьба за захват між суперниками, ноги залишаються переважно на підлозі та виконують завдання стійкості, підтримки рівноваги та направлення зусиль. У момент прикладання зусилля та перенесення ваги тіла для опору на одну ногу, інша нога може бути незадіяна і використана для проведення удару. Безперечно, такий удар не може бути у верхній рівень (у голову), але практично завжди його можна нанести у нижній – по нозі (у стегно, у гомілку), а у деяких ситуаціях, при переході на захват однією рукою на середній дистанції – ефективним може бути проведення бічного удару гомілкою в тулуб супернику.

Удари ногами в однобічній захватній позиції. При зближенні 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 однобічного захвату: коли один хортингіст взяв атакуючий захват за зап'ястя руки, а інший не встиг цього зробити.

Удар гомілкою в тулуб у однобічній захватній позиції. При гарно вивіреній дистанції удар гомілкою по тулубу суперника збоку є ефективним засобом дестабілізації його пересувань, а також спроб захватних дій. Під час проведення удару, захоплену руку необхідно тримати до моменту зустрічі гомілки з ребрами. Винесення ноги для ударного руху може посилюватися не тільки відштовхуванням ступні ударної ноги від підлоги хорта, а й натягуванням захопленої руки рухом на себе, що посилює зустрічне зусилля удару, який необхідно нанести назустріч загального руху суперника вперед.

Удар гомілкою в стегно у однобічній захватній позиції. Удар гомілкою в ситуації контролюючого захвату руки суперника також ефективно наноситься по внутрішній або зовнішній поверхні стегна. Для цього при контролюванні захопленої руки 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 напоготові напроти грудей для виконання оборонного захвату або блокування від можливого удару суперника у голову.

Удари ногами в позиції обопільного захвату. Позиція обопільного захвату між суперниками видається у ближній дистанції або дистанції

впритул. Під час боротьби 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 щільний захват, буде дуже легко протидіяти і він може провести збивання, звалювання, підсічку опорної ноги, підхват під стегно або відхват гомілки і перейде у ефективну атаку. Але у момент обопільного захвату цілком безпечним для виведення з рівноваги буде нанесення швидкісних ударів коліньми по середньому і нижньому рівням та ступнями по нижньому рівню.

Удар коліном в тулуб у позиції обопільного захвату. У обопільному захваті боротьбу за захват та змінюючи позицію можна успішно атакувати суперника ударом коліна в тулуб. Для цього необхідно здійснити контролюючий піднімальний рух ліктя суперника або відтиснути лікоть суперника від тулуба і у цей момент нанести удар коліном. Прямий удар коліном наноситься при невеликому нахилі суперника вниз, а бічний удар коліном можна ефективно задіяти по нижніх ребрах або під нижні ребра. Бічний удар наноситься в момент нахилу суперника вбік, причому удар доречно наносити з того боку, у який суперник зробив нахил. При цьому руками можна допомагати немов насунути тулуб суперника на ударне коліно збоку. Після нанесення удару необхідно швидко опустити ногу на підлогу і знову прийняти опору на обидві ноги.

Удар коліном в стегно у позиції обопільного захвату. Якщо обопільний захват не дозволяє відтиснути суперника навіть трохи для нанесення удару коліном у тулуб і суперник знаходиться впритул, у такому випадку до елементів боротьби за захват рукам і підтримання рівноваги тулубом можна з успіхом додавати удари коліньми по стегнам. Виконанням зустрічних пострілів коліньми по стегнам суперника можна відволікати його увагу від основних дій у захватах і боротьбі, а також, безперечно завдавати забиття стегнових м’язів. У момент нанесення удару коліном із захватної позиції впритул або ближньої дистанції необхідно переконатися в тому, що суперник не має атакувальної переваги, тобто не йде на кидок або не наносить міцного удару. У такий момент краще ногу від підлоги не відривати, а виконати захисні дії, стабілізувати ситуацію, і вже після цього швидко атакувати суперника ударом коліна у стегно.

Підсікальні удари підошвою ступні по гомілці у позиції обопільного захвату. У процесі боротьби за атакувальний захват для проведення кидка хортингісти обмінюються ударами та намагаються вивести один одного з рівноваги. Одним з таких методів виведення з рівноваги є підсік альні удари підошвеною частиною ступні по ніжній частині гомілки. Великого ударного ефекту підсікальні удари не несуть, але вони працюють у якості розвідувальних швидкісних дій на стійкість суперника на ногах. У момент запеклої сутички навіть невеликого по хитання буде достатнім для

подальших активних дій. Підсікальні удари в цьому випадку виконуються допоміжну функцію. Вони виконуються як випробувальний елемент на утримання стійкого положення суперником, а також ці удар поступово завдають поранень та забиття передньої та бічної поверхні нижньої частини гомілки суперника.

Прямий підсікальний удар у гомілку наноситься по прямій траєкторії, але розвернутою назовні ступнею. Якщо нога суперника залишилася упертою у підлогу, то гомілка отримала удару, а якщо вибилася назад, то таку ситуацію необхідно швидко використати для подальшого виведення суперника з рівноваги та продовження атаки кидком чи ударами.

Бічний підсікальний удар у гомілку наноситься зовні усередину як по однойменній, так і по різнойменній гомілці суперника. Швидкісні бічні удари по нижніх частинах гомілок над самою поверхнею хорта безперечно грають як відволікаючу, так і впливову функцію. Якщо суперник встояв на нозі, то його гомілка отримала ударної дії, але якщо нога піддалася до зрушення – то тут негайно треба переходити до включення силового напору на тулуб у зворотному напрямі для виведення суперника з рівноваги та продовження атаки іншими можливими способами.

Топтальний удар підошвою ступні зверху вниз по гомілці та підйому ступні суперника. Основна мета цього удару - гомілку і ступня суперника. Таким ударним рухом ноги зручно наносити швидкісні удари по самим низьким цілям, а також ним можна зупинити атакуючу ногу противника. Удар наноситься зверху вниз-вперед. Амплітуда рухів при ударі зовсім невелика. Це є один з непомітних ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна атакувати суперника, підбираючись до свого атакувального захвата для проведення кидка. Техніка виконання прийому:

Центр ваги тіла переноситься на одну ногу, яка стає опорною, і злегка зігнутою в коліні. Іншу ногу необхідно відірвати від підлоги, зігнути в коліні, підняти на ударну стартову позицію, ступню та гомілку розгорнути вбік, щоб носок дивився назовні. Нанести удар вперед-вниз по цілі, розгинаючи коліно ударної ноги. Зусилля при цьому необхідно направити до зовнішнього краю ступні. У момент нанесення удару опорна нога виконує імпульсне незначне згинання для посилення удару, і ні в якому разі не розгинається при ударі, що знивілює ударний рух, і навпаки надасть супернику момент для атакування проведенням підсічки й подальшого виведення з рівноваги звалюванням на підлогу хорта.

Удари ногами з захватом атакуючої ноги супротивника. Техніка виконання ударів ногами із позиції, коли захоплена нога суперника, вимагає надто стійкого положення стійки і гарного відчуття координації ударного руху, зважаючи на те, що під час нанесення удару на хортингіста впливає два збиваючі фактори:

- додаткова маса ноги суперника збільшує тяжіння та загальне навантаження;

- захоплений у таку ситуацію суперник, намагаючись звільнитися від захвату ноги, своїми рухами впливає на координацію удару, заважає відчути та виміряти траєкторію руху ударної частини до цілі.

Все це значно ускладнює проведення удару, але якщо після захвата ноги суперника провести швидкі підготовчі дії, що стабілізують позицію, то цілком можливе ефективно проведення ударів у такому епізоді двобою. 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 пахву, то для ефективного нанесення удару коліном необхідно просмикнути захоплену ногу на себе, і потім провести удар. При захваті зігнутої ноги суперника та піднятті її вверх цілком можливе нанесення удару коліном у сонячне сплетіння, по печінці, селезінці. А якщо вдалося нагнути суперника нижче виведенням з рівноваги або захватом за голову другою рукою та силовим нахилом, то у цьому випадку може навіть пройти сильний удар коліном у обличчя або нижню щелепу суперника.

Удар коліном у тулуб з захопленням атакуючої ноги супротивника. Для виконання удару необхідно стабілізувати стійку, не хитатися, а націлитися на проведення удару. При виконанні підготовчої вправи з партнером працюйте у такій послідовності: прийміть бойову стійку, виконайте захват передньої ноги противника (з його однобічної стійки) і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар переднім коліном у тулуб. Повторюйте удар декілька разів, потім змініть позицію з лівої на праву. Підтягуйте ближче до себе захоплену ногу у момент нанесення удару.

Удар коліном у голову з захопленням атакуючої ноги супротивника. Дістати у голову з такого положення значно складніше. Для цього можна використати такі обставини: суперник зробив нахил вперед; суперник падає вперед; вдалося захопити шию суперника другою рукою та нагнути його вперед. Для відпрацювання техніки удару з партнером застосовуйте наступну послідовність вправи: прийміть бойову стійку, виконайте захоплення ноги партнера і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки в голову суперника. В разі, якщо швидкісні підготування до удару проведено, але зрозуміло, що коліно не дістане голови – розпрямляйте ударну ногу та бийте гомілкою або підйомом ступні. Справа у тому, що у момент недотримання суперником стійкого положення такий удар також ймовірно провести. Після закінчення ударного руху нога швидко

становиться на підлогу та приймає на себе необхідну частину ваги тіла і приймає стійку опору.

Бічний удар ногою по опорній нозі з захватом атакуючої ноги супротивника. Удар по опорній нозі з захватом ударної ноги суперника має на меті по-перше – збити суперника з опорної ноги та кинути його таким чином на спину на хорт, по-друге – вплинути ударом на больову крапку (стегно або гомілку). Перше і основне завдання технічної дії виконується за рахунок удару та продовження вбивання захватами рук. При захваті ударної ноги під плече (пахвою) суперник не має стійкого положення для маневрування і робить захисти від падіння роботою тулубом, але його руки представляють велику загрозу. Саме руками суперник може у такій ситуації наносити прямі удари, які допоможуть йому відштовхнутися від атакуючого, а при попаданні й розраховувати на успіх.

Бічний удар гомілкою по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар наноситься передньою поверхнею нижньої частини гомілки з однобічної стійки передньою ногою. При виконанні удару необхідно зручно та щільно захопити ногу суперника (а якщо вона погано захоплена, то перезахопити), винести коліно передньої ноги вперед бічною траєкторією і, розпрямляючи ногу в колінному суглобі, швидкісно нанести удар по стегну опорної ноги суперника. Удар повинен мати проносний акцент, що в разі залишення суперника на нозі, дасть можливість виправити ці обставини повторним ударом, але разом із звалювальним рухом тулуба. У разі нахилення суперника вперед, можна провести повторний удар гомілкою не у стегно, а в голову.

Прямий удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Прямий удар коліном у стегно у момент захоплення ноги суперника проводиться прямою короткою амплітудою. Коліно ударної ноги при цьому трохи згинається у суглобі, а руки (і та, що тримає ногу, й та, що працює у захваті шиї чи плеча суперника) виконують зустрічний звалювальний рух – просмикування на себе-вбік. Завдяки такому посиленню суперник не тільки не встоїть на одній нозі, а й отримає сильного удару чашечкою або вістрям коліна у передню (внутрішню) поверхню стегна.

Бічний удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар коліном збоку по стегну опорної ноги при захваті ударної ноги суперника відбувається швидкісним викиданням коліна у стегно по бічній траєкторії. Такий удар при щільному захваті можна проводити у повторенні двічі, а то й тричі. Просмикування за захоплену ногу на себе може супроводжуватися міцним обертальним рухом тулуба, що прискорить виведення суперника з рівноваги та падіння його спиною на хорт. При переведенні двобою в партер та опускання суперника необхідно слідкувати за тим, щоб при обертальному русі тулуба рука, що захопила ударну ногу, не попала під падаючий тулуб і не травмувалася під його вагою.

Підсікальний удар підошвою ступні по гомілці опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар підошвою ступні по гомілці у момент захвата ноги суперника схожий на проведення підсічки під опорну ногу. Різниця тільки у силі удару по нозі. Якщо при виконанні підсічки основною підсікальною частиною є щиколотка ноги суперника і метою є кидок суперника на хорт, то при ударі ступнею по гомілці основною ударно-підсікальною частиною є нижня частина гомілки опорної ноги суперника, а мета поділяється на дві: нанесення ударного збитку по гомілці; збивання суперника ударною дією з опори і опрокидуванням на спину на хорт. Після захвата ноги можна наносити удари ступнею по гомілці неодноразово. Також всі прийоми ударів по опорній нозі можна комбінувати, наприклад, спочатку вдарити коліном по стегну, а потім вдарити підошвою ступні по гомілці та звалювальним рухом тулуба кинути суперника спиною на хорт.

6.14. Удари ногами зі стійки по лежачому противнику

Зважаючи на те, що офіційними правилами змагань з хортингу удару ногами по голові лежачого суперника заборонені, у хортингу розглядаються методики підготовку та застосування ударів ногами по лежачому противнику у місця, які є уразливими крапками на його тілі, і по яких дозволено проводити удари: тулуб і кінцівки. По тулубу дозволено наносити удари такі, як і у стійці, а по кінцівках також дозволені всі удари як при 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 хорту, що є м’яким покриттям, та прогнеться у зламному положенні і зламається у місці нанесення сильного удару міцної та важкої ноги. Але існує для атакування ударами ногами по тулубу та ногах доволі широкий арсенал прийомів.

Під час проведення сутичка часто випадають моменти, коли один суперник падає на хорт, а другий залишається стояти на ногах. У цьому випадку нижній 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 атакуванні нерідко буває момент, коли доводиться захопити ноги лежачого на спині суперника пахвами (під плечі). У такому моменті можна наносити удари ногами тримаючи лежачого суперника за ноги.

Удари ногами на дистанції по лежачому на спині супротивнику. У момент потрапляння суперника вниз у положення партеру на спину верхній суперник продовжує атакувати та намагається завдати удару ногою. Це відбувається до тих пір, поки хортингісти обидва не переходять у положення партеру. Але до цього часу у верхнього стоячого на нога 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 крапку на тулубі лежачого суперника знаходячись біля нього та маневруючи. Окрім ударів ногами спортсмен вибирає сприятливий момент для переміщення щоб сісти на суперника зверху та продовжити атакування.

Удар подушкою пальців ступні по тулубу. В момент невеликого відхилення ніг від напрямку захисту (від стоячого супротивника) або навмисного відведення ніг у верхнього з’являється можливість нанесення удару подушкою пальців ступні по тулубу лежачого суперника. Удар наноситься прямою або бічною траєкторією, але відповідно до положення суперника. Подушка пальців має потрапити в уразливу крапку бічної сторони тулуба, по ребрах збоку. Для більш ефективного ураження атакуючий може використати маневр вбік або підкрок таким чином, щоб опинитися збоку від лежачого, і з такого положення (зазвичай під кутом до тіла суперника) позаду стояча нога із бічної бойової стійки виходить на удар через замах. При сильному попаданні у бік тулуба удар призводить до забиття не тільки міжреберних м’язів, а й дихання.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу. При падінні суперника вниз на хорт, стоячий суперник може використати ситуацію і нанести удар ногою зверху по тулубу лежачого супротивника. У момент нанесення удару нога, яка буде атакувати (зазвичай та, що опиняється ближчою до тулуба лежачого) згинається у коліні з можливим підняттям вгору, потім усією силою опускається на тулуб (прямо в уразливу крапку) суперника вдаряючи вниз. У момент зіткнення м'язи ніг, як і всі м'язи тіла, напружені. Рух виконується як одне ціле. Існують варіанти формування ударної частини для проведення цього удару: п'ята, ребро ступні, підошва ступні. При виході на ударну позицію необхідно стежити за тим, щоб лежачий на спині суперник не наніс удар відповідний ногою.

Удар по стегну. Ця техніка проводиться з урахуванням розташування суперника, позиції його стегон, кута (ударного вектора), під яким зручно наносити удар по стегну.

Удар по стегну подушкою пальців ступні. У момент, коли суперник тримає ступні над хортом, його коліна і стегна направлені на стоячого. У такому положенні може пройти удар по стегну збоку подушкою пальців ноги.

Удар по стегну гомілкою. Якщо суперник задирає ноги та піднімає ступні вверх, його стегна набирають невеликий нахил назад, що у свою чергу дає можливість нанесення бічного удару гомілкою по стегну, а також топтального удару підошвою ступні по стегну вперед-зверху.

Удар по стегну ребром ступні. При маючому місце бічному розвороті також може бути ефективним удар ребром ступні по низхідній траєкторії у задню поверхню стегна.

Удар по гомілці. Удар по гомілці наноситься ногою збоку. Якщо гомілки низько опущені, то використовується бічний удар нижньою частиною гомілки по литковому м'язу. Якщо гомілки підняті вверх, у цей момент можна завдати прямого удару подушкою пальців ступні по ікроніжному 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 під пахви. У цьому випадку виникає можливість атакувати ударами ногами по тулубу суперника, тримаючи його за гомілки та не дозволяючи вільно змінити позицію.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу захопленого за ноги супротивника. Удар наноситься у ситуації щільного контролю обох ніг суперника під пахви. Як тільки з'явилось відчуття стійкості при контролі ніг, необхідно відразу переходити на ударну атаку зверху по тулубу. Удар наноситься у випадку, коли суперник не прогинається у спині, а навпаки ліг лопатками на хорт. У цей момент ударна нога виходить на удар біля піднятого та підконтрольного стегна суперника, заноситься для удару вверх і опускається вниз ударною частиною на уразливу крапку по тулубу суперника. Удар ефективніше проводиться п'ятковою кісткою по м'яких тканинах живота.

Удар коліном по стегну захопленого за ноги супротивника. Якщо суперник сильними та потужними рухами ніг не дозволяє щільно утримати ноги (а ноги, звісно, сильніші за руки), то у цьому випадку можна впертися коліном у задню поверхню стегна однієї з захоплених та контрольованих ніг суперника, а коліном іншої ноги завдати удару по іншому (різнойменному) стегну. Самої пробивної сили такі удари не несуть, але вони, безперечно, виконують контролюючу функцію, не дають супернику зібратися та вільно вийти із захвата. Після нанесення декількох підряд прямих ударів коліном (чашечкою колінного суглоба або вістрям коліна) по задній частині стегна перевернутого догори суперника, можна використати момент, кинути захват

ніг та несподівано перейти у верхнє положення партеру – сидячи зверху на суперникові, і вже з нього продовжувати атакувати прийомами партеру.

6.15. 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 позиціє неможливо зманеврувати, набрати необхідну дистанцію та влучити у суперника ногою. Але якщо стоячий спортсмен сам підійшов та ще й необачно нахилився для якихось дій, то у цьому разі виникає можливість нижньому 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 атакування 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 напоготові для захисту та нападу ударом.

У*дар 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 атакувальних діях та наближенні верхнього суперника перед нанесенням удару відбувається невеликий бічний замах зігнутої ноги поворотом тазу та розгинанням ноги у

колінному суглобі наноситься удар. Руки при цьому виконують захисні блокувальні або захватні дії і в абиякому разі знаходяться напоготові перед грудьми.

Звісна річ, що з нижньої позиції на спині удари по стегнам стоячого суперника не будуть мати абсолютної пробивної сили, зважаючи на те, що у такій ситуації розгін ударної частини замахом ноги або імпульсний рух тулубом і тазом використовується частково. Але удари по стегнам у такому випадку несуть не тільки пробивну, а й відволікаючу функцію. Прикладами є ситуації двобоїв, коли після отримання удару ногою по стегну верхній суперник робить помилку і нахиляється у запеклому бажання атакувати рукою, на що отримує доволі сильний удар ногою у голову.

Удар з нижньої позиції у тулуб стоячого супротивника. Удар у тулуб стоячого противника наноситься п'ятою, ребром ступні – по прямій траєкторії, а подушкою пальців та підйомом ступні – по бічній траєкторії. Техніки нанесення удару залежить від маневру стоячого противника та його позиції тулуба.

Прямий удар ногою у тулуб стоячого суперника наноситься п'ятою та ребром ступні. При нанесенні удару п'ятою, нога виходить прямо на удар, одночасно витягуючи ударне формування - п'яткову кістку вперед. Удар ребром ступні виконується з попереднім невеликим поворотом тазу та розгинанням ноги у колінному суглобі з формуванням ступні та винесенням ребра ступні вперед по ходу руху ноги. Ударними цілями при нанесенні прямих ударів по тулубу є сонячне сплетіння, нижня частина живота, печінка, селезінка.

Бічний удар ногою у тулуб стоячого суперника. При нанесенні бічного удару ногою по стоячому супернику необхідно вкладати силу розгинання ноги та тазостегнового суглоба. Для виведення ноги на ударну позицію тулуб перевертається трохи на бік, для того щоб удар набув бічної траєкторії. Нога при цьому може більш сильніше зігнутися у доударній позиції. Під час нанесення удару ударна нога розгинається і направляє ударну частину в ціль. Зважаючи на кут розташування тулуба суперника та довжину дистанції, вибирається формування ударної частини – або проникливий удар подушкою пальців ступні, або підйомом ступні. Якщо суперник підійшов ближче ударної дистанції бічного удару підйомом ступні, удар можна нанести нижньою частиною гомілки.

Удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника.

Прямий удар ногою у голову стоячого суперника. Зважаючи на те, що стоячий суперник від лежачого знаходиться зі сторони ніг, то у разі нахилення для атакування він своїм тулубом затулить траєкторію розгону ударної ноги для прямого удару у голову. Таким чином прямий удар ногою по голові стоячого суперника наноситься у випадках коли суперник знаходиться збоку від лежачого. У такій ситуації удар ногою виконується по прямій траєкторії формуванням – подушкою пальців ступні, але для стоячого суперника удар буде заходити збоку. Ударна ціль основна – нижня щелепа;

додаткова - відкрита частина обличчя (верхня щелепа, ніс) та бічна частина голови (вухо, скроня).

Бічний удар ногою у голову стоячого суперника. Якщо суперник занадто низько нахилився і надає можливість ударити його ногою в голову, то у переважній більшості удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника наноситься по бічній амплітудній траєкторії підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні). Основна ударна ціль при цьому – нижня щелепа, додаткова – обличчя та скронева частина голови (бічна сторона, вухо). Для нанесення удару необхідно швидко визначити необхідне формування ударної частини та з розворотом тулуба винести коліно через бічну траєкторію. Після цього можливим імпульсним рухом тазу викинути стегно у напрямку голови суперника і розгинанням ударної ноги нанести удар. Руки при цьому виконують стабілізуючу функцію, роблять реверсивний рух. В ударі задіяне все тіло. В разі успішного попадання, необхідно використати ситуацію, швидко піднятися на ноги та продовжити атакувати ударами руками і ногами, кидковою технікою.

6.16. 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 по цілі 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 ціллю, кількості задіяних в ударі м'язів, зусилля, що розвивається тазом, стійкого стартового передударного положення тіла (горизонтального або під кутом), особливо в момент контакту з поверхнею уразливої крапки. Розрізняють основу техніки ударів ногами у партері та деталі техніки. В основі техніки виділяється провідна ланка - найбільш важлива і вирішальна частина дії. У техніці ударів ногами у партері провідною ланкою є ударний рух ноги. На провідній ланці увага загострюється найбільше. Важливо відзначити, що деталі техніки будь-якого бойової дії є дуже важливими. Наприклад, деталі техніки добивального удару коліном у тулуб, такі як положення рук або голови, що захищають хортингіста від контратакувальних ударів противника. У процесі вивчення техніки ударів ногами в партері можна виділити ряд відносно завершених етапів, яким відповідають певній стадії формування ударної рухової навички:

- етап початкового розучування ударної рухової дії (стадія розучування навичок вибору моментів для нанесення ударів ногами у партері, вміння відтворювати техніку удару ногою в партері по супернику в загальній формі);
- етап поглибленого ударної дії (на цьому етапі відбувається уточнення рухового ударного вміння, деталей проведення ударів ногами у партері при часто змінюваних епізодах партерної сутички, і це вміння на цьому етапі частково переходить у навичку);
- етап закріплення і вдосконалення ударів ногами у сутичках партеру (формування міцної і варіативної навички застосування ударів ногами у партері у різноманітних епізодах, а також вдосконалення самої техніки виконання ударів та збільшення їх сили і потужності).

У процесі вивчення техніки ударів ногами у партері рекомендується будувати навчання прийому в рамках першого, другого і тільки частково третього етапів, тобто не домагатися заучування техніки удару намертво (тільки так і не інакше), зважаючи на те, що при проведенні сутички на хорті у партері будуть виникати дуже різноманітні ситуації, обмін захватами з суперником, зміни положень, настільки варіативні, що їх неможливо передбачити, а, отже, шаблонно до них ставитися буде неправильним. Це пояснюється часом, що багато залежить від індивідуальності 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 двобою у партері. Безумовно, що щільні

обопільні захвати впритул, які сковують рухову амплітуду колін, не дозволять проводити ефективні удари ногами. Але випадають деякі моменти коли застосування ударів ногами цілком доречне. Основні ударні частини ударів ногами у партері: коліно (колінна чашечка та вістря коліна) і п'ята.

Удари коліном в партері

Удар коліном в партері це дуже потужна, ефективна і швидкісна дія, яку практично неможливо зблокувати. Він наноситься по лежачому на спині або на животі суперникові, який не може здійснити захвата, тобто удар наноситься добивальним методом.

Удар коліном зверху по лежачому на спині супротивнику. У момент, коли вдалося звалити противника на підлогу хорта, дух його не зламаний, і від намагається піднятися. У цей момент настав час застосувати добивальну техніку ударів коліньми. Притисніть руки супротивника до його тіла і просто впадіть коліном йому на живіт, грудну клітку або нирки. Цей удар виконується по траєкторії зверху-вниз, і він набагато простіше і дієвіше численних заломів і важелів, але після нього необхідно відразу перейти на прийом партеру для утримання, больового або задушливого захвату. До того ж він не позбавляє 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 контролюючого упору рукою об тулуб лежачого на спині суперника, ударна нога відводиться назад на замах та з силою, повертається прямим ударним рухом коліна у бічну частину тулуба суперника. Удар можна повторювати до тих пір, поки лежачий не відреагує зміною позиції. При нанесенні ударів необхідно бути обережним, щоб не пропустити ударів руками чи ногами у голову, надійно фіксувати противника руками, перш ніж встромляти йому в бік коліно.

Удар коліном в партері по лежачому на животі супротивнику. Іноді при переведенні суперника у партер вдається провести ефективну атаку і, тим самим, на долю секунди виключити його пильність. У цей момент суперник, щоб залишити уразливі місця подалі від можливих подальших ударів, перевертається на живіт, затуляючи нижню щелепу долонями рук. Це є дуже сприятливим моментом для нанесення удару коліном у бічну частину тулуба (не по хребту). При такому угрупуванні досвідчений суперник буде перебувати дуже недовго, і значить необхідно не вагаючись та швидко упертися у спину суперника руками, зафіксувати його положення, і з такої позиції нанести акцентований удар коліном включаючи в нього свою вагу

тіла та інерцію руху ударної ноги. Основна больова уразлива крапка при ударі – область печінки, бік тулуба та нижні плаваючі ребра супротивника. Удари можна повторювати до моменту зміни суперником положення тіла. Якщо суперник перевертається на спину, слід спробувати сісти на нього зверху в активну атакуючу верхню позицію партеру і продовжувати атакувати.

Удар коліном в тулуб суперника з нижньої позиції. У момент, коли суперник стоїть на колінах атакуючи захватними діями і знаходиться збоку, є можливість нанесення бічного удару коліном дальньою від нього ногою. Для цього необхідно скувати захватні дії рук суперника, відштовхнутися дальньою від суперника ногою від підлоги хорта і після винесення стегна через бічну траєкторію нанести удар коліном по тулубу суперника. Уразливою крапкою може служити бічна сторона тулуба, область печінки, нирок, а також нижні плаваючі ребра. Після нанесення удару необхідно розвернутися до суперника ногами і обхопити його ногами у контролюючий захват за тулуб, що надасть хортингісту додаткових варіантів атакування.

Удари п’ятою в партері

Удар п’ятою в партері у тулуб суперника. Удар у тулуб суперника п'ятою наноситься у ситуації, коли вдалося захопити ногу суперника на больовий захват на защемлення 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 різнойменну ногу, підняти її, зробивши бічний замах та нанести удар п'ятою по бічній поверхні стегна впертої у підлогу ноги суперника. Такий удар, по-перше завдасть ударної шкоди нозі суперника, а по-друге – зупинить уход суперника з нижнього положення партеру.

Удар п’ятою в партері у гомілку суперника. Удар п'ятою по гомілці суперника наноситься як з верхнього, так і з нижнього положення партеру.

Удар п'ятою по гомілці суперника з верхнього положення партеру. У момент проведення утримання захватом шиї та тулуба зверху хортингіст щільно тримає нижнього суперника, прижимаючи його грудну клітку до своєї. У такому положення нижній спортсмен намагається викрутити тіло з-під захвату, піти з утримання, і, отже, впирається ногами у підлогу для додаткової опори. Тримаючий його зверху 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 вдаряє п'ятою суперника по гомілці, а вже потім шукає опору на підлозі хорта. Такий удар не несе нищівної дії, але працює як такий, що впливає забиттям зовнішньої поверхні ікроніжного м'яза гомілки та, безперечно, відволікає увагу нижнього спортсмена і дисбалансує його захисні дії.

Удар п'ятою по гомілці суперника з нижнього положення партеру. Якщо нижній хортингіст зміг обхопити верхнього нападаючого своїми ногами у щільний контролюючий захват, у нього виникає можливість проводити удушення ногами на діафрагму, готувати атакуючі захвати руками для проведення больового прийому на рука, переходити на задушливий прийом ногами (трикутник), але при короткочасному звільненні однієї ноги, він може вдарити п’ятою цієї ноги по лежачий на хорті гомілці верхнього суперника. Для цього необхідно зробити додатковий контролюючий захват руками за голову верхнього, притиснути його голову до грудей, а потім швидко підвести ногу на удар, зробити замах та опустити ногу низхідним ударним рухом п'ятою на ікро ніжний м’яз різнойменної гомілки суперника. Під час обміну атакуючими захватами такі удари можуть виконуватися неодноразово, що додатково надасть ударної переваги, а у разі сильного своєчасного попадання – може завдати серйозного пошкодження ударній крапці, яка при піднятті на ноги дасть про себе знати і зробить маневреність супротивника не такою швидкою і спритною, як раніше до падіння.

6.17. 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 діє входять технічні засоби виконання захистів ногами, такі як підставки під удари ніг, блоки ногами, контролі

коліном та ступнею, які заважають активному пересуванню суперника, а також виконують підготовчу функцію для виведення з рівноваги з продовженням серійної ударної атаки, звалювання або перед здійсненням спрямованої кидкової атаки.

Захисти від ударів ногами також розглядаються у цій роботі. У хортингу прийнято розрізняти п’ять основних видів захистів від ударів ногами:

- захисти пересуванням (кроки назад і вбік, уходи з лінії атаки, відкроки, відскоки, зміни стійки та інші швидкісні маневри);
- захист рухом тулуба (ухили, відхилити і нирки);
- захисти за допомогою рук (підставки, відбиви блоками всередину та назовні, накладки);
- захисти за допомогою ніг (підставки та блоки ногами),
- комбіновані захисти, що поєднують при виконанні кілька видів захистів.

Той чи інший спосіб захисту залежить від виду удару, від того, якою ногою противник завдає удару, від цілі по якій наноситься удар противником (ноги, тулуб або голова). Головну роль у виборі захисту в двобої грають тактичні задуми. Все це дозволяє успішно проводити захисні дії, а також швидко планувати та реалізовувати контратакуючи дії. Надійність захисту дозволяє робити відповідний маневр якомога швидше і впевненіше. Одним з видів захисту є захисти за допомогою ніг.

6.18. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг

Різноманітні моменти застосування ударів ногами під час проведення двобою хортингу постійно змінюються. Це зумовлено тим, що безпосередньо змінюється постійно сама дистанція. Техніка ударів ногами в хортингу - практичний арсенал можливих атакуючих і захисних дій, ударна міць, що зробило 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. Блокуючі ж дії ногами, підставки та блоки від ударів, різні підсічки, зачепи і підхвати застосовуються дуже часто, практично постійно.

Звичайно, більш ефектно виглядають високі удари ногами, а при точному і акцентованому попаданні в ціль швидко досягається бажаний кінцевий результат. 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 обдумано, реально оцінивши ситуацію і обопільні потенційні можливості, все ж починати свої атакуючі дії ногами по нижньому рівню, по стегнам та гомілкам, і спробувати таким чином проводячи розвідку відповідного арсеналу дій супротивника, визначити його вміння пересуватися під час 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 висока. При цьому значною мірою страждає і сила удару. Неповна постановка опорної ступні істотно збільшує навантаження на гомілковостопний суглоб, що також загрожує травматизмом.

Зупинимося на найбільш вживаних ударах ногами як у спортивній, так і в прикладній техніці 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 коліньми як прямі у тулуб та голову, так і бічні. Удари коліном зручно наносити збоку по стегнам та по бічним м’язам тулуба. Якщо вдалося суперника вимотати і він став працювати повільніше і не так швидко реагує на атаки, то у цьому випадку досвідчені хортингісти вицілюють верхніми ударами ногами голову суперника (відкриту частину обличчі та бічні частини голови – область нижньої щелепи та вуха). Удари ногами знизу часто використовуються з дальньої дистанції зверху по обличчю, ключиці. Удари ногами знизу ефективно застосовуються у голову та живіт у момент нахилу суперника вперед. Зворотнокруговий удар ногою наноситься у верхній рівень з дальньої дистанції підошвеною частиною ступні та п’ятою, а із середньої дистанції по тулубу збоку та по бічній частині стегна також п’ятою. Саме п’ята вважається уразливою та самою пробивною і нищівною ударною частиною ноги 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 тулуба та ногам, і не старатися діставати ударами по голові, що буде значно небезпечним для підтримки стійкого положення бойової стійки. І навпаки,

якщо суперником зростом нижчий, можна з успіхом застосовувати удари коліном у верхній та середній рівень, а також у комбінаціях з ударами руками використовувати бічні удари по голові.

Удари ногами завдяки їх довжині і потужності ефективніше, ніж удари руками, однак, набагато більш складні в плані технічного виконання. Щоб краще використовувати ударну та захисну техніку ніг, 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 викорінені шляхом психологічної підготовки, перш ніж він потрапить у стресовий стан або просто навчиться виходити від атак суперника. Час реакції на будь-яку дію ділиться на три фази - сприйняття, рішення і дія - що разом займає долю секунди. Сприймати інформацію і приймати відповідні рішення слід в розслабленому стані, щоб не дати натяк супротивникові про подальші дії. Як тільки 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 програєте 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 і 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.

7. 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, заснованому на впливі на гомілку, або зачеп різнойменної ноги ззовні, де впливають на коліно, і т.д. Ці досить прості кидки найлегше освоїти новачкам і, що ще важливіше, з них найпростіше освоїти правильну техніку страховки при падінні.
У міру розвитку навичок і поліпшення техніки страховки учня можна поступово вводити більш складну техніку. У навчанні кидкової техніки хортингу слід додержуватися принципів поступовості та повторення, а також до вивчення кожної окремої групи прийомів необхідно додавати вивчення самих принципів виконання. Наприклад, підсічки виконуються в основному за рахунок ніг, зачепи виконуються за рахунок рук, підхвати - за рахунок ніг, підніжки - за рахунок рук, підсадити за рахунок тулуба та інших частин тіла. Для освоєння кидків необхідні і теоретичні знання, і практична підготовка, а також правильна методика оволодіння технікою і тактикою кожного прийому.

7.1. 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 спортивного двобою, 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 реальному житті, кидки мають величезне значення: по-перше, сам кидок на землю або на підлогу безумовно потрясе суперника. Крім того, тіло супротивника, який лежить на жорсткій поверхні після проведеного кидка, і при наступному нанесенні ударів, не амортизує (або компенсує удар), що істотно підвищує можливість виведення його з ладу, веде до його поразки і швидкого завершення сутички. Досить подивитися професійні 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 кидкової 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 хортовці (куртка підперезана поясом та брюки). В одному змаганні спортсмени хватають пальцями за кінцівки та тулуб, в іншому – за змагальний одяг і далі виконують кидкову техніку. Якщо для проведення кидка використовуються руки, то різні за характером варіанти захватів - тиск, підтягування суперника на себе, підхвати та інші в основному виконуються відкритою кистю руки, передпліччям або ліктьовим згином. У 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 передує 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 відчуваючи мить його найменшої стійкості. Саме у цей момент проводиться кидок. Обов'язковою і логічною умовою є проведення добивальних та нейтралізуючих ударів руками або ногами. Для цього, при проведенні кидка, необхідно зберегти стійке положення. В іншому випадку сам кидок і всі попередні йому дії не будуть мати логічного завершення - закінчення 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 вигідну йому позицію партеру. Однак можна і залишитися на ногах після кидка або збивання суперника з ніг та продовжувати атакувати ударами ногами.

За основним принципом техніки хортингу захват і кидок виконуються безперервно, як єдина технічна дія, і в якості завершення атаки - атакувальний удар, не пізніше, ніж через 1 с після кидка. Цю паузу атакуючий хортингіст може використати, щоб мати можливість точніше прицілитися, проте вся комбінація повинна бути логічно вибудуваною 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 хортовку, інший одяг, особливо за руку зі зброєю, що супроводжується випереджальними приголомшуючими ударами, вибиванням зброї, і наступним кидком. Після проведеного кидка, практично миттєво наноситися завершальний вражаючий удар. Причиною падіння можуть також бути больові дії на суглоби. Ці принципи є основними особливостями, що відрізняють кидки хортингу, а також прикладне спрямування хортингу.

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 хортингу 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 у програмі 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 сковуючих оборонних захватів на збереження серединної структури традиційних кидків і необхідність корекції її першої та останньої фази виконання (підбір дистанції та взяття атакувального захвата).

Особливості техніки кидків 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 двобою 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 двобою оцінюється – 2 бали).

Навчання й тренування хортингістів на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткого обміну ударів забезпечили їм перевагу в підсумковій змагальній діяльності над учасниками змагань, які не займаються за даними методиками вивчення кидкової техніки 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 підошвою 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 у методиці 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 біомеханічних 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 швидкісно-силовій роботі тулуба. З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал кидкової техніки хортингу в умовах однойменної і різнойменною взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину кожен силовий рух тулубом повинен містити техніку однотипних кидків за допомогою різних захватів. Для успішного засвоєння техніки кидків в умовах ранньої спеціалізації при недостатньо розвиненому кістково-м'язовому апараті і ще не сформованому механізмі сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення при наданні інформації хортингістам, які навчаються, невеликого та поступового ускладнення структури кидків і їх фізичної складності за рахунок:

- вивчення кидків з двохопорного старту (стоячи на обох ногах) з переходом до кидків, проведених з одноопорного старту (з впливом на ногу супротивника ногою);
- вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння з переходом до вивчення однотипних кидків з власним падінням при захваті на середній дистанції;
- вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

7.2. Термінологія кидкової техніки (базова техніка кваліфікаційної програми)

Техніка - сукупність прийомів та способів нападу і захисту, застосовуваних для досягнення перемоги.

Прийом - дія спортсмена, що має метою домогтися перемоги або переваги над супротивником.

Захист - дія спортсмена, що має метою ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Контрприйом - дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги, в момент спроби суперника провести прийом.

Стійка - положення спортсмена, при якому він стоїть, торкаючись хорта тільки ступнями ніг.

Правобічна стійка - спортсмен стоїть, виставивши праву ногу ближче до

супротивника.
Лівобічна стійка - спортсмен стоїть, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.
Фронтальна стійка - спортсмен стоїть, розташувавши ноги на однаковому віддаленні від супротивника.
Низька стійка - спортсмен стоїть, зігнувшись, віддаливши таз від суперника. Тулуб близько до горизонтального положення.
Висока стійка - спортсмен стоїть рівно, тримаючи тулуб вертикально.
Партер - положення спортсмена, при якому він спирається об поверхню хорту якою-небудь частиною тіла, крім ступнів ніг та одного коліна чи руки.
Кидок - прийом, що виконується спортсменом, який знаходяться в стійці та має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати спиною на хорт.
Кидок через голову - кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і, впираючись ногою в живіт чи ногу супротивника, перекидає його через себе.
Кидок через груди - кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через груди.
Підніжка - кидок, що виконується за допомогою підставляння ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.
Задня підніжка - кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.
Передня підніжка - кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.
Бічна підніжка - кидок з підставленням ноги до ніг супротивника збоку.
Підсічка - кидок, що виконується за допомогою підбивання ноги суперника підошовною частиною ступні.
Бічна підсічка - підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку.
Передня підсічка - підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду.
Задня підсічка - підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.
Підсічка зсередини - підсічка, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.
Колінна підсічка - підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду в нижню частину стегна або в коліно.
Зачеп - дія ногою, при якій спортсмен тягне руку чи ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.
Зачеп ступнею - кидок, що виконується спортсменом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і ступнею.
Зачеп ступнею зсередини - кидок, що виконується зачепом ступнею однойменної ноги супротивника зсередини.
Зачеп зсередини - кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги супротивника зсередини.
Зачеп ззовні - кидок, що виконується зачепом різнойменною ноги ззовні.
Зачеп однойменний - кидок зачепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Обвив - зачеп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою і ступнею.
Підхват - кидок, при виконанні якого спортсмен підбиває спереду однойменну ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.
Підхват зсередини - кидок, при якому спортсмен підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.
Відхват - кидок, при якому спортсмен підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.
Підсад - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ніг супротивника бічною або передньою частиною стегна.
Підсад гомілкою - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ноги супротивника передньою або бічною частиною гомілки.
Ножиці - кидок, що виконується за допомогою одночасного зустрічного руху ніг, що впливають на ноги і тулуб супротивника.
Млин - кидок, що виконується захватом руки і ноги, підніманням супротивника на спину, поворотом головою вниз і наступним скиданням спиною на хорт.
Кидок через стегно - кидок, що виконується за рахунок підбиття задньою або бічною поверхнею тазу, ніг або нижньої частини тулуба противника.
Бічне стегно - стегно, що виконується з положення збоку із захватом різнойменної руки і тулуба або пояса хортовки.
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 з плеча - утримання лежачи грудьми на грудях супротивника із захватом руками його рук (за плечі).
Утримання верхи - утримання сидячи на животі суперника.
Утримання з голови - утримання, при якому спортсмен, притискаючись тулубом до грудей супротивника, розташовується з боку його голови.
Больовий прийом - прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття, що викликається перегинанням, обертанням або тиском в області суглоба чи м'яза.
Важіль - больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі проти природного згину.
Важіль ліктя - больовий прийом перегинанням в ліктьовому суглобі.
Вузол - больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол впоперек - вузол, що виконується спортсменом, лежачим поперек супротивника і обертає в плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору.
Вузол передпліччям вниз - вузол поперек, що виконується за рахунок обертання руки передпліччям вниз.
Вузол ногою - вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зачепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.
Утиск - больовий прийом, що виконується шляхом тиску променевої кістки в області 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 ближньої знизу-зсередини захоплює свою руку з дальньої сторони шиї.
Захват важелем - захват для виконання перевертання, при якому спортсмен захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя своєї руки, накладеної на його шию.
Зворотний захват - захват, при якому спортсмен розвертає руку ліктем вгору або розвертається спиною до голови супротивника.
Захват ззовні - захват, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.
Захват зсередини - захват, при якому з іншого боку руки є яка-небудь частина тіла супротивника.

7.3. Техніка боротьби у стійці

Техніка боротьби включає: стійки, захвати, які можуть бути основними (атакувальними), попередніми та оборонними, пересування та обманні рухи, кидки, контркидки, комбінації кидків, захисти від кидків і контркидків.

Кидки поділяються на: кидки з участю ніг - підніжки, зачепи, підсічки, підбиви.

Кидки з участю тулуба: кидки через тазовий пояс, через спину, через плечовий пояс, через груди. Кидки з участю рук або виведення з рівноваги, захвати ніг, кидки перекидами, перевороти.

До роботи в стійці відноситься і контроль дистанції.

У 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.

7.4. Техніка боротьби у партері

У технічний арсенал боротьби у партері входять: звалювання (переведення суперника з положення стоячи на коліні або колінах у положення лежачи на спині, боці або животі), перевороти, утримання, больові прийоми на суглоби рук і ніг, захисні і контрприйоми (хортингіст відповідає на атаку суперника своєю атакувальною дією - кидком, захватом та ін.)

Кидкова підготовка хортингістів включає безліч складових і необхідних елементів. Це - і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, і, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів під час одного тренування. При цьому близько 10-15 хв 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 статиці та динаміці, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки - через спину, стегно, плечі, голову і «млин» - повинні розучуватися поступово, в два - три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.

При проведенні сутички слід використовувати як свою власну силу, так і силу суперника, намагаючись провести прийом у бік його зусилля. Такими прийомами можуть служити:

- передній переворот;
- підсад гомілкою з кидком через голову;

- бічна підсічка, що виконується при інтенсивному русі супротивників у падінні або фронтальній стійці.

Вивчення больових прийомів вимагає не тільки сили характеру, а й почуття міри. При проведенні таких прийомів можуть виникнути защемлення 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.

Велику увагу на тренуванні слід приділяти відпрацюванню захисту. Одним з основних прийомів захисту вважається вміння звільнитися від захвата противником рукава хортовки обертанням захопленої руки в бік великого пальця суперника. Впевнені дії спортсмена у партері часто призводять до загальної переваги у двобої та, навіть, до повної перемоги.

8. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ХОРТИНГУ В ЗОШ

Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка спортсменів хортингу - це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.
Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:
- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренованості;
- організація виховної роботи на засадах загальнолюдської моралі;
- 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 цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 1 вересня 1998 року N2963/98 розробленої на основі 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, забезпечувати 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 спортивно-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 бойових і 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.

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, прищеплювати інтерес тих, хто займається до вибраного ними виду спорту - хортинг;

- організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;
- чіткій організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки й передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалювання спортивної майстерності й вольових якостей тих, хто займається;
- систематичному проведенню спортивних змагань і активній участі спортсменів в 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 й продуктивності занять;
- залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

Зміст спортивної підготовки

До спортивної підготовки входять: фізична, технічна, психічна тактична, теоретична та інтегральна 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 (щодо напрямку атаки та інших дій суперника);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;
- функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує "виведення" спортсменів хортингу на високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- ударну і блокуючу техніку рук;
- ударну і блокуючу техніку ніг;
- техніку кидків із стійки;
- техніку в положенні лежачи;
- техніку стійок і захватів;
- техніку падіння;
- техніку виведення з рівноваги;
- техніку збереження рівноваги;
- техніку контрприйомів.

До психологічної підготовки входять:

- базова - психічне розвинення, освіта й навчання;

- тренувальна - формування значущих мотивів та 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 бою, змагання;
- груповою - добір та розставлення спортсменів хортингу у команді, тактика боротьби;
- командною - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізнюють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи);
- тактика проведення бою з суперником;
- тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка - формування у спортсменів хортингу спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в хортингу. Може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

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

Принципи спортивної підготовки

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

- загальнопедагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;
- спортивних - спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;
- методичних:

а) *випередження* - випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій хортингу;
б) *універсальності* - формування ефективної техніки нападу і захисту в боротьбі стоячи та лежачи;
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) *надмірності* - застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

є) *моделювання* - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;
ж) *централізації* - підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

Етапи багаторічної підготовки

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту України міжнародного класу являє собою єдину систему, структурні частини якої взаємозв'язані і 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 - 8-10 років;
другий - загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): навчально-тренувальні групи 3-6-го років навчання, вік учнів -10-13 років;
третій - індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спортивного удосконалення 7-10-го років навчання, вік учнів -13-17 років;
четвертий - вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів- старші 16 років (для дівчат-14);
п'ятий - етап збереження рівня спортивних досягнень.

ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО ТЕОРЕТИЧНОГО І ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ.

Значення фізичної культури й спорту в сучасному суспільстві.

Фізична культура - частина загальної культури будь-якого суспільства. Її значення для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, підготовки до активної трудової діяльності.

Фізична культура і спорт - як один із засобів виховання людини, що гармонічно сполучить у собі фізичне здоров'я, морально-етичну вихованість у дусі загальноприйнятих у суспільстві норм і правил, культурну освіченість.

Фізична культура і спорт як спосіб життя, щоденна необхідність у режимі дня, соціальне середовище для спілкування, реалізації творчого потенціалу й активного відпочинку.

Спорт і спортивна діяльність як сфера реалізації олімпійських принципів у міжнародному спілкуванні.

Короткий огляд історії виникнення й розвитку національних систем оздоровлення і одноборств (воїнських традицій, народжених в Запорізькій Січі на стародавній Хортиці).

1. Древня Індія - прабатьківщина сучасних воїнських мистецтв. Кшатрії - каста воїнів.
2. Древня Русь - історія безперервних воєн, становлення й руйнування князівств і держав. Князь і князівська дружина.
3. Уміння боротися й полювати як необхідні якості виживання древньої й середньовічної людини (суспільства).
4. Китай, Буддизм.
   Культурний вплив Китаю на середньовічну Європу і Японію. Розвиток «м'яких» і «твердих» стилів, «внутрішніх» і «зовнішніх» шкіл військових мистецтв.
5. Древня Греція. Зародження й розвиток Олімпійських Ігор.
   Панкратіон - давньогрецький кулачний бій - підготовка, правила й методи гігієни й масажу.
6. Середньовічна Європа. Лицарські турніри.
7. Запорізька Січ - військове формування на стародавній Хортиці, її воїнські традиції.
8. Історія розвитку хортингу, засновник системи комплексного двобою - Едуард Єрьоменко. Біографія засновника та причини виникнення хортингу, як повноконтактного бойового мистецтва, сформованого на бойових традиціях Запорізької Січі. Положення Статуту Української Федерації Хортингу. Всесвітня Федерація Хортингу, розвиток хортингу в Україні та у світі.

Короткі відомості про будову й функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.

Короткі відомості про будову організму людини. Кісткова система, кістяк, форма костей, суглоби. М'язи, зв'язковий апарат. Діяльність м'язів. Прикріплення м'язів до костей. М'яза синергісти й антагоністи.

Подолаюча, уступаюча, утримуюча робота м'язів.

Основні відомості про кровообіг, склад і значення крові. Велике й мале коло кровообігу. Серце й посудини. Передсердя й желудочки серця.

Дихальна система. Легені. Подих і газообмін. Регуляція подиху. Значення подиху для життєдіяльності організму.

Травна система. Органи травлення й обмін речовин.

Органи виділення. Бруньки, сечоводи, сечовий міхур, шкіра.

Нервова система. Центральна й периферична нервова система. Рефлекси - умовний і безумовний. Порушення. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності всього організму.

Аналізатори. Зоровий, тактильний, слуховой, вестибулярний.

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й досягнення високих спортивних результатів.

Спортивне тренування як процес удосконалювання функцій організму, коротка анатомо-фізіологічна характеристика хортингу. Особистості ЗФП та СФП в хортингу.

Природний принцип підбору особистого арсеналу прийомів спортсмена хортингу відповідно до конституції тіла, особливість та зручність проведення коронних прийомів.

Гігієнічні знання й навички, загартовування, режим і харчування при заняттях хортингом. Загальне поняття про гігієну.

Гігієна одягу й взуття, місць занять і проживання (повітря, температура, вологість, освітлення й вентиляція). Загальний режим дня. Питний режим і харчування при заняттях хортингом.

Гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, обмивання, душ, лазня, купання). Використання природних факторів середовища (сонце, повітря, вода) з метою загартовування організму.

Поняття про калорійність і засвоюваність їжі. Зразкові добові харчові норми для спортсменів різних вагових категорій у процесі тренувальних занять і змагань. Протипоказання до занять хортингом.

Методи суспільної профілактики (попередження захворювань).

Гігієнічні вимоги до спортсменів. Дотримання спортивного режиму, регулярність роботи, тренувань, відпочинку, прийому їжі.

Шкода паління й вживання спиртних напоїв.

Шкода самолікування й прийняття стимуляторів, допінгових (заборонених) препаратів на здоров'я й можливості спортсменів.

Гігієнічні вимоги до спортивної форми, хортовки та бійцівських шортів хортингу, місць занять, устаткування, інвентарю, прибирання залу.

Вентиляція, температура повітря в залі.

Лікарський контроль і самоконтроль, попередження травм.

Надання першої допомоги, спортивний масаж.

Значення й зміст лікарського контролю. Порядок здійснення лікарського контролю.

Значення медичного, педагогічного спостереження для правильної організації навчально-тренувального процесу.

Щоденник самоконтролю. Об'єктивні дані самоконтролю: вага, динамометрія, спірометрія, кров'яний тиск. Суб'єктивні дані: самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Показання й протипоказання до занять.

Диспансерне обстеження, стан здоров'я, фізичний розвиток, пристосовність серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму, тренувальним і змагальним навантаженням.

Поняття про спортивну форму, стомлення, перевтому.

Самопочуття спортсмена на тренуванні й змаганні.

Заходи попередження перевтоми й перетренування.

Поняття про травми. Особливості травм (подряпини, забиті місця, переломи, розтягання). Причини травматизму й заходи попередження. Страховка й самостраховка в процесі занять.

Перша допомога до лікаря при забитих місцях, розтяганнях, розривах зв'язувань, м'язів і сухожиль. Рани і їхні різновиди. Кровотечі і їхні види. Способи зупинки кровотечі. Перев'язка, накладення первинної шини, штучне дихання. Перенесення й перевезення потерпілого. Надання першої допомоги потопаючому при непритомності й шоку.

Основи спортивного масажу. Основні прийоми масажу (поглажування, розтирання, розминання, поколочування, потряхування). Масаж до, і після тренування, змагання. Самомасаж. Протипоказання до масажу.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ХОРТИНГУ

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 стіці і в партері, задушливі прийоми в стійці і в партері. Облудні рухи в стіці 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 атакуючих 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 комплексних технічних вправах "Міжнародної спортивної програми хортингу").

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 бійця. Уміння вибирати й створювати зручне положення для нападу й захисту. Використання дій, що підводять, і методів переміщення 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 й завдання змагання. Відновлення, та поведінка учасника в перерві між раундами.

Тактика ведення поєдинку: 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 й тренування спортсмена 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 двобою в стійці і партері.

Методи тренування: методи повторюваних умов і варіювання умов.

Методи перевірки знань, умінь, навичок: опитування, виконання, участь у змаганнях. Поточна й періодична перевірка. Форми організації занять, урок, позаурочні індивідуальні заняття. Групові заняття в спортзалі та на повітрі.

Урок як основна форма організації й проведення навчально-тренувального процесу. Побудова уроку і його зміст для різних вікових груп. Поняття про фізіологічні навантаження на уроках і відновлення. Поділення групи на робочі пари при проведенні навчальних двобоїв.

Крива навантаження й відновлення, принципи повторності, поступовості збільшення навантажень. Особливості побудови навчально-тренувальних занять перед змаганням. Методи збереження спортивної форми. Послідовність вивчення основних технічних дій - ударів, блоків, контрприйомів, комбінацій, обов'язкової комплексної техніки - форм хортингу. Підготовка показових програм хортингу. Колективне багаторазове повторення базових технічних дій.

Особливості побудови занять із юнаками й дітьми, дівчинками та жінками.

Засоби тренування: загальнорозвиваючі вправи, вправи зі снарядами й на снарядах. Відпрацьовування технічних дій із тренувальним мішком (груша). 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, навчально-тренувальні поєдинки: тренувальні, змагальні, контрольні вправи з інших видів спорту. Вправи для напрацьовування кидків в стійці, больових прийомів в партері.

Методика проведення аналізу технічної й тактичної майстерності спортсмена хортингу.

Роль круглорічного тренування в підвищенні спортивної майстерності й збереження спортивної форми продовж навчально-тренувального 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 тренуванні спортсмена комплексного двобою.

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 тренувального процесу.

Мета й завдання планування. Перспективне, поточне, оперативне планування. Перспективний план. Періодизація тренувального процесу. Підготовчий, змагальний, перехідний періоди. Тренувальні цикли і їхній зміст. Річний план тренування і його зв'язок з календарем спортивних змагань. Планування тренувальних занять. Дозування навантажень. Обсяг і інтенсивність навантажень. Індивідуальний тренувальний план. Графік тренувальних занять спортсмена хортингу. Особистий щоденник тренувань. Сполучення тренування в хортингу з іншими видами спорту й боротьби.

Короткі відомості про фізіологічні основи тренування.

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 обгрунтування 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 тренованості.

Психологічна й морально-вольова підготовка в хортингу.

Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом. Свідомість, дисциплінованість ініціативність працьовитість, почуття колективізму. Повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість, розуміння етикету хортингу.

Виховання принциповості, стійкості, пунктуальності, чесності, товариства. Умови виховання морально-вольових якостей: правильна побудова занять, змагань, режиму, вимогливість тренерів, суддів, колективу спортсменів, заохочення правильних дій, розбір причин неправильних вчинків.

Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Створення правильної мотивації. Підтримка мотивації. Індивідуальний підхід до спортменів.

Методи психологічної підготовки. Психологічна саморегуляція й підготовка до змагань. 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 подача 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 поєдинку.

Розбір правил суддівства змагань. Оцінка дій і технік, визначення «півбалу», «один бал», «явна перевага», «ногдаун», «нокаут», відмова від продовження бою, дострокове припинення. Зауваження. Попередження. Дискваліфікація. Заборонені техніки. Неспортивне поводження.

Документи змагань: заявка на участь, протокол зважування, протокол ходу змагань.

Опротестування неправомочних дій суддів. Порядок складання пар по колах.

Місця навчально-тренувальних занять та проведення спортивних змагань з хортингу.

Пристрій і устаткування тренувального 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 (хортовка, бійцівські шорти, протектори, захист паху, рукавички, шоломи, капа) і догляд за ними. Офіційний костюм судді, представника, тренера на змаганні.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальнорозвиваючі вправи.

Стройові вправи.

Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання 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 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 присиді. 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 стопи.

Ходьба з різною постановкою стопи (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, канату, захоплення дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5-8 см. Масаж зводу стопи.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки на одній, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Вбігання під обертову скакалку. Ходьба й біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичним ціпком.

Нахили тулуба, ціпок у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, ціпок на лопатках. Обертання тулубом, ціпок на спині. Випади вперед, убік. Ціпок вертикально по осі голова-спина притиснуті руками. Стрибки через ціпок. Вправи із спортивною палицею.

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. Колесо в ліву і 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, груди, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на поперечині з вантажем. Згинання й розгинання м'язів черевного пресу 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. 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 груди, 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.

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 секунд із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ по зоровому, слуховому, тактильному сигналу (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 секунд, хвилину. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захоплень, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи.

Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підводячих технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів борцівських кидків.

Дихальні вправи й вправи на розслаблення.

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколочування, 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 потребуючої підвищеної гнучкості. Борцовський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцовський 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 на розвиток швидкісно-силових якостей.

Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами об стіну, у стійці на руках, про 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 полуприседі, у повному приседі. Стрибки на носках, у полуприседі, у повному приседі, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на поперечині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші хортингу. Бій із сильним супротивником і важким супротивником.

Вправи з партнером.

Ходьба й біг з партнером на плечах. Нахили з партнером висячому 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), бій «півнів», бій вершників.

Вправи на розвиток 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. Відпрацовування елементів базової техніки хортингу з допомогою та супротивом партнера.

ВИВЧЕННЯ Й УДОСКОНАЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ХОРТИНГУ

Стійки та позиції.

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету, бойова стійка /лівостороння, правостороння/, фронтальна бойова стійка, перехідна стійка, низька атакуюча стійка. Верхня базова позиція партеру. Нижня базова позиція партеру.

(Напрацьовування: зміни позицій відносно дій суперника).

Переміщення та пересування в стійці і партері

В бойовій стійці: скорочення/розірвання дистанції (варіанти підскіків, відскіків), приставним кроком вперед/назад, в перехідній стійці (підхід, відход), кроком вперед/назад (підхід, відход), в сторону передньою/задньою ногою, зміна стійки (на місці, набіганням), уход з лінії атаки, (передньою/задньою ногою), стрибком вперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед/назад, приставним кроком в сторону (вліво, вправо), в перехідній стійці в сторону, уход з лінії атаки зміщенням (відскоком), стрибком вперед/назад.

В партері: колінним кроком вперед/назад/ в сторону, перекатом на бок/ на спину/ повним перекатом на 360 градусів (вліво, вправо), кувирком на спину.

(Напрацьовування переміщень: підшагуванням, кроком, зміною ніг стрибком, переміщення обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Переміщення з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Переміщення з одночасною технікою ніг, рук. Перехід із стійки у партер, та навпаки. Переміщення в партері).

Ударні та блокуючі частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долонь, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка стопи, ребро стопи, подйом стопи, п'ятка, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокуюча техника рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидаючий), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидаючий), середній блок внутрішній/зовнішній (передпліччям, долонею, відкидаючий), боковий блок передпліччям верхній/середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній/зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплюючий блок внутрішній/зовнішній, зап'ясна та долонна підставка.

Удари: прямий в голову/грудь/стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернеим кулаком), боковий в голову/тулуб/стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернеим кулаком), знизу в голову/тулуб (вертикальным, перевернутым кулаком), розкручуванням в голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в грудь/плече/тулуб, ребром долоні в тулуб/плече/стегно, ліктем прямий/боковий (в грудь, плече, стегно), ліктем (знизу/зверху в тулуб/передпліччя/плече/стегно), ліктем з разворотом в тулуб/плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар в стрибку прямий/боковий/знизу в голову.

Ударна та блокуюча техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно, блок коліном від бокового удару ноги в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги/коліна в тулуб, накладка стопою на упередження бокового удару ноги в стегно.

Удари: прямий удар коліном /в стегно, в тулуб, в голову/, прямий удар ногою /в тулуб, в голову/, боковий удар ногою /в стегно, в тулуб, в голову/, боковий удар коліном /в стегно, в тулуб, в голову/, сторонній удар ногою /в стегно, в тулуб, в голову/ вперед и в сторону, удар ногою назад/ в тулуб, в голову/, внутрішній/зовнішній круговой удар прямою ногою (в стійці та в стрибку в голову на місці/в переміщенні/в розвороті), внутрішній/зовнішній удар п'яткою ноги зверху в голову,
круговий зворотній удар п'яткою ноги (в стійці та в стрибку в стегно/тулуб/голову), в стрибку: - прямий удар ногою, - боковой удар ногою, - сторонній удар ногою /в тулуб, в голову/, удар по опорній нозі.

Робота тулуба

Захисні дії: Уклін тулуба в сторону від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку.

Атакуючі дії: Удар-поштовх тулубом/плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом/стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом в партері.

Захоплення та звільнення від них

Пряме захоплення руки, пряме захоплення передпліччя; пряме захоплення ноги /за стегно, гомілку/ однією рукою, захоплення за голову, пряме захоплення обох ніг, захоплення руки плечем, захоплення протилежної руки /за передпліччя, плече/, захоплення протилежної ноги /за стегно, гомілку/, захоплення тулуба двома руками, захоплення тулуба позаду просмикуванням руки, захоплення за шию і тулуб (диагональне захоплення), захоплення шиї передпліччями в замок, (звільнення від захоплення шиї), захоплення обох передпліч рук, захоплення руки з просмикуванням на себя та переходом на інше захоплення, захоплення ноги з просмикуванням на себя та переходом на інше захоплення, захоплення кисти, захоплення стопи в партері, пряме захоплення руки и тулуба /спереду, збоку, ззаду/, пряме захоплення тулуба з обома руками / спереду, збоку, ззаду/, захоплення тулуба ногами в замок /в стійці, партері/.

Кидки в стійці

Кидок через стегно /захопленням руки і тулуба, захопленням руки і голови/;
- кидок через плече, спину захопленням руки /із стійки, з колін/;
- підніжка: передня, задня, бокова;
- підсікання: передньої ноги внутрь, передньої ноги назовні, бокове підсікання у такт кроків;
- кидок захватом двох ніг;
- кидок назад захопленням тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;
- кидок упором стопи у живіт;
- зацеп: ноги із середини, ноги знаружі, ноги із середини з захопленням опорної ноги;
- кидок переворотом через спину - /млин/ із стійки, з колін;
- кидок прогибом /захопленням за тулуб, захопленням за тулуб і руку/;
- кидок переворотом за одну ногу;
- кидок зкрученням захопленням руки;
- кидок подбивом двох ніг /ножниці/;
- кидок розгинанням зацепом ноги знутрі;
- підхват під дві ноги захопленням руки і голови, руки і тулуба;
- підхват під одну ногу захопленням руки і голови, руки і тулуба.

Техника партеру

Захисна:

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогибом борцовського мосту.

Звільнення від утримань, больових та задушливих прийомів.

Атакуюча:

а) утримання:

- утримання за голову і руку /основні параметри, варіанты использования в поединке/;
- утримання за голову і корпус /основные параметры, варианты использования в поединке/;
- поперечне утримання;
- обратне утримання захопленням голови і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримання).

б) больові прийоми на руку:

- больовий прийом на ліктьовий суглоб прогибом із захопленням прямої руки між ногами;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб захопленням прямої руки обратним важілем зверху;

- больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним обратним захопленням руки зверху;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб, зацепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больвого прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

- больовий прийом на голеностопний суглоб прогибом, захопленням стопы передпліччям;
- защемлення ікроножного м'яза;
- важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больвого прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

- задушливий прийом захопленням шії зверху;
- задушливий прийом захопленням шії ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);
- задушливий прийом захопленням шії ногами в замок;
- задушливий прийом обратним захопленням шії ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Бойова техніка в парах.

На один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакуючих комбінацій в парах. Кидки. Захоплення. Перехід від ударної техніки до боротьби, та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки.

Скороченням дистанції. Відходом з лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулуба. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід віз задушливого прийому.

Техніка комплексного двораундового двобою хортингу.

Обумовлений бій (один захищається, інший атакує й навпаки). Легкий вільний бій з технікою рук. Легкий вільний бій з технікою ніг. Бій на 50%, на 80% і більше із застосуванням захисних засобів. Контрольний бій. Відбірні двобої. Бій без кидків, бій з кидками. Імітаційний бій без партеру, бій з партером. Бій тільки у партері. Бій з важким, високим, низьким партнером.

Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) хортингу.

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без ліку, із закритими очами, 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 захоплення: зап’ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на груди, корпусу попереду, позаду, позаду 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 нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасоль, 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.

Організаційно-методичні вказівки для проведення занять з хортингу.

Навчально-тренувальний процес в хортингу будується з урахуванням вікових особливостей спортсменів, 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 уроці емоційно-позитивної атмосфери.

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.

В 14-15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну речовин і енерготрат організм 14-15 літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослого спортсмена.

У віці 16-18 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності, багаторазове повторення базових технічних елементів хортингу.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю й фізіологічних основ тренування необхідно залучати лікаря.

У старших групах розбирається техніка складних технічних і тактичних дій комплексного двораундового двобою хортингу з використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

При проведенні практичних занять у молодших групах уроки проводять переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

Протягом усього процесу навчання й тренування багато уваги повинне приділятися страховці й самостраховці, правильному виконанню базових елементів стіки і партеру.

Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки, використовуючі захисну амуніцію.

Важливий принцип тренування хортингу полягає в тому, що заняття в спортивному залі сполучаються з заняттями на повітрі. Тренувальні заняття проводяться у формі уроку.

Урок складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом з лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи й відпочинку, обсягом і інтенсивністю тренувальних занять, поведінкою спортсменів.

Наприкінці кожного року спортсмени, які займаються, виконують контрольні випробування по фізичних якостях, базовій техніці хортингу, тактиці проведення комплексних двобоїв, теорії.

СТРУКТУРА ТРЕНУВАННЯ У МІКРОЦИКЛІ

Мікроцикл планується на основі річного плану, помісячного плану відповідно до вікових фізіологічних особливостей для даної вікової групи учнів. Річний план складається з урахуванням календаря змагань і інших заходів, що планує проводити Українська Федерація Хортингу. Виходячи з цього, мікроцикли плануються в обсязі навантаження і ступеня відновлення учнів, виходячи з періоду, на який цей мікроцикл розрахований.

Періоди річної підготовки підрозділяються на підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлюючі. Відповідно й мікроцикли бувають підготовчі, базової підготовки, передзмагальні й відновлюючі.

Зразковий план-графік тижневого мікроциклу
для молодшої навчально-тренувальної групи
(2 рік навчання 13-14 років)

День мікроциклу	**Сумарне навантаження**	**Час тренувального заняття**	**Зміст тренувального заняття**	**Обсяг тренувальної роботи (хв.)**
1-й понеділок	мале	7:00-7:30	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі.	30 45
2-й вівторок	середнє	7:00-7:30 14:00-16:00	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання техніки на місці, удосконалювання техніки в русі, гімнастичні вправи, рухливі ігри.	30 20 20 20 15 15
3-й середа	мале	7:00-7:30	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
4-й четвер	середнє	7:00-7:30 14:00-16:00	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	7:00-7:30	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі.	30 45

6-й субота	велике	7:00-7:30 14:00-16:00	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, робота на розвиток швидкісно-силових параметрів ударної техніки (мішки, груши, лапи, подушки) гімнастичні вправи.	30 20 60 10
7-й неділя	мале	10:00-12:00	Оздоровчий біг, ЗФП на свіжому повітрі. Дихальна гімнастика.	20 40 20

8.1. План-конспекти навчально-тренувальних занять

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ №1
молодша група 2 рік навчання

Тема: Вивчення базової техніки хортингу

Завдання 1: Навчити, техніці ударів руками у верхній, середній, нижній рівень на місці й у русі.

Завдання 2: Закріпити, пересування в бойовій стійці.

Завдання 3: Сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів ігровим методом, гімнастичними й силовими вправами.

Місце проведення: Спортзал з килимовим покриттям.

Інвентар: Набивні м'ячі 4 шт.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	**Підготовча частина**	15-20 хв	
	1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання уроку.	2 хв	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони
	2.З.Р.В. на місці: а) В.П. ноги на ширині плечей, кругові рухи в колінах. б) В.П. ноги на ширині плечей, обертання корпусом у ліву, праву сторони. в) В.П. ноги на ширині плечей, нахили корпуса вліво, вправо, вперед, назад. г) Кругові рухи прямими руками вперед, назад.	2 - 3 хв 20 рахунків по 10 рахунків по 10 рахунків	 спину тримати вертикально, дивитися прямо, руки на колінах максимальна амплітуда, темп середній поступово збільшуючи темп
	3. Вправа в русі: а) перешикування в одну шеренгу; б) ходьба: на носках; на п'ятах; на зовнішній стороні стопи; на внутрішній стороні стопи; гусячим кроком; в) легкий біг: із захлестуванням гомілки; із високим підніманням стегна; г) вправи на відновлення подиху в русі.	5 - 6 хв. 1 хв 2 -3 хв 25 сек 25 сек 25 сек 25 сек 30 сек 1 - 2 хв 30 сек 30 сек 1 хв	 «Група напра-во!. В обхід залу, праве плече вперед, кроком - руш!» Напрямний 2-ї шеренги слідом за замикаючим 1-ї. темп середній

		6 - 8 разів	темп повільний, вдих через ніс, видих через рот
	4. Перешикування у дві шеренги	1 хв	«По ходу руху у дві шеренги шикуйсь!»
II	**Основна частина**	40 — 45 хв	
	1. Демонстрація, пояснення техніки.	2 — 3 хв	
	2. В.П. фронтальна бойова стійка (лівостороння, правостороння бойова стійка):		Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, руки в бойовій позиції. На кожний рахунок зміна удару рук (лівою-правою).
	а) відпрацьовування техніки удару у середній рівень; у верхній рівень; у нижній рівень; б) вправи на відновлення подиху.	 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6 - 8 разів	 темп високий темп високий темп високий темп повільний
	3. ЗФ - підготовка а) лежачи на груди: піднімання прямих ніг і рук; по черзі й разом; б) лежачи на спині: піднімання прямих ніг; підтягування колін до підборіддя; в) вправи на відновлення подиху.	4 - 5 хв 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6 - 8 разів	 П'яти разом, плавно збільшуючи темп до вертикального положення, руки за головою темп повільний
	4. Пояснення техніки пересування в стійці: а) відпрацьовування техніки пересування вперед, назад; б) відпрацьовування розвороту на 180 °; в) відпрацьовування техніки пересування й розвороту разом.	2 - 3 хв на 3 кроки 5 - 6 разів 10 - 12 разів	 руки на пояс збільшуючи темп
	5. Пояснення техніки ударів у русі а) відпрацьовування удару в русі с одним ударом; с двома ударами; с трьома ударами.	3 - 4 хв 6 - 9 разів 6 - 9 разів 6 - 9 разів	 крок лівою ногою, удар лівою рукою один крок, два удари - лівою, правою один крок, три удари - лівою, правою, лівою й навпаки. Плавне збільшення темпу
	6. В.П. стійка на ширині плечей вправи на відновлення подиху.	 6 - 8 разів	 6 - 9 разів темп повільний
	7. Вправи на розвиток сили: а) згинання, розгинання рук в упорі лежачи; б) піднімання тулуба з положення лежачи на спині; в) присідання в положенні ноги на ширині плечей.	 10 - 15 разів 2 підходи 15 - 20 разів 2 підходи 15 - 20 разів 1 підхід	 спина пряма, ноги разом, темп повільний амплітуда не повна, темп середній
	8. Вправи на 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 позадустоячого зімкнися!»
	2. Пояснення правил безпеки під час гри.	1 — 2 хв	

	3. Гра із зміною завдання.	6 — 8 разів	Поступове ускладнення завдання
	4. Впр. на відновлення подиху, зняття напруги.	2 — 3 хв	
	5. Шикування. Визначення команди-переможця.	2 хв	
	6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	3 хв	Відпрацьовування вивченого на уроці - самостійно

Підготував тренер _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ №2
молодша група 2 рік навчання

Тема: Вивчення обов'язкової комплексної програми (Форми хортингу)
Завдання 1: Розучити новий комплекс обов'язкової програми.
Завдання 2: Закріпити раніше вивчений матеріал.
Завдання 3: Сприяти розвитку уваги, здорової пам'яті, ідеомоторної уяви, координації в просторі.
Місце проведення: Спортзал.
Інвентар: Схеми виконання НАВЧАЛЬНИХ ФОРМ ХОРТИНГУ. М'які мати - 2 шт. 1м х 2м.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	**Підготовча частина**	15-20 хв	
	1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання уроку.	2 хв	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони
	2. З.Р.В. на місці (див. 1-й урок).	2 — 3 хв	
II	**Основна частина**	40 — 45 хв	
	1. Перевірка домашнього завдання.	5 хв	Демонстрація раніше вивченого комплексу кращими учнями. Бесіда з учнями — обговорення помилок.
	2. Демонстрація правильного виконання ФОРМИ.	2 — 3 рази	з акцентом на помилках темп повільний
	3. Виконання ФОРМИ всією групою.	3 — 4 рази	темп повільний
	4. Виконання ФОРМИ тренером.	1 — 2 рази	темп правильний
	5. Контрольне виконання ФОРМИ групою.	1 — 2 рази	темп правильний, контроль постави й положення голови
	6. Вправи на відновлення подиху.	6 — 8 разів	темп повільний
	7. Вправи на зміцнення м'язів спини й пресу.	10 — 15 разів	темп високий
	8. Демонстрація нового комплексу обов'язкової програми: а) цілком; б) вроздріб.	 1 - 2 рази 2 - 3 хв	група дивиться сидячи навпочіпках або вільно (підібравши ноги). докладно зупиняючись на нових елементах і їхніх сполученнях.
	9. Розучування нового комплексу: а) вроздріб; б) разом.	 3 - 4 рази 3 - 4 рази	 темп повільний з прискоренням темпу
	10. Контрольне виконання комплексу на оцінку.	5 — 6 хв	кожний учень виконує по 1 разу, група дає оцінку
	11. Вправи для розвитку гнучкості: а) сід ноги нарізно, нахил до лівого, вперед, до правого коліна;	3 - 4 хв по 10 разів	 темп середній, пояснення фізіологічного впливу вправи для

	б) сід. ноги разом нахил вперед; в) упор лежачи прогнувшись; г) вправи на відновлення подиху в положенні стоячи, ноги на ширині плечей.	10 разів 10 рахунків 6 - 8 разів	м'язів спини для м'язів преса темп повільний
III	**Заключна частина**	8 — 10 хв	
	1. Шикування для проведення гри.	1 хв	«Група, напра-во! До позадустоячого зімкнися!»
	2. Пояснення правил техніки безпеки під час гри.	1 — 2 хв	
	3. Естафета з акробатичними елементами.	5 — 6 хв	Старт по хлопку, свистку й ін. командам із різних положень
	4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги.	6 — 7 разів	
	5. Шикування. Визначення команди-переможця.	2 хв	
	6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	3 хв	Відпрацьовування вивченого на уроці -самостійно

Підготував тренер _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ №3
молодша група 2 рік навчання

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 килимовим покриттям.

Інвентар: Подушки, шиті фабричним або ручним способом з міцної тканини розміром -
40 см х 30 см, висота 15 — 20 см., які мають певну пружністю.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	**Підготовча частина**	15-20 хв	
	1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання уроку	3 хв	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони
	2. З.Р.В. на місці (див. 1-й урок)	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	темп повільний, з акцентом (короткостроковим зусиллям) на останній рахунок. Учні лічать по черзі, зберігаючи темп Поступове збільшення амплітуди
	4. Впр. 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. Впр. на відновлення подиху	6 — 8 разів	темп повільний
	3. В.П. лівостороння, правостороння бойова стійка; відпрацьовування удару подушечкою стопи 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 темп повільний
	6. Шикування по парах. 1 номера тримають подушки.	1 хв	пари підбираються по вазі й росту 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 стійкі. 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 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.	2 хв.	
	14. Відпрацьовування удару ногою в подушку: а) лівою; б) правою; в) лівою, правою на 1 рахунок.	 20 разів 20 разів 40 разів	подушечкою стопи темп середній темп середній темп високий
	15. Впр. 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. Впр. 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. Впр. 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 _____

8.2. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“

В освітньому просторі України, впродовж її історії патріотичне та фізичне виховання дітей та молоді завжди було пріоритетним напрямом в організації виховної роботи. Патріотичне та фізичне виховання школярів є комплексною роботою і являє собою систематичну і цілеспрямовану діяльність органів державної влади та громадських організацій щодо формування в майбутніх громадян високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського і конституційного обов’язку по захисту інтересів Батьківщини. Складовою частиною патріотичного виховання є формування готовності дітей та юнацтва до військової служби як особливого виду державної служби. Воно характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням молодою людиною своєї ролі та місця в служінні Вітчизні, високої особистої відповідальності за виконання вимог військової служби.

Останнім часом у процесі перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебувала під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. У наслідок чого в сучасному суспільстві дуже мало уваги приділяється патріотичному та фізичному вихованню. Результатом цього є небажання сучасної молоді служити в лавах Збройних Сил України. Натомість, заснована в 2015 році Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ сприяє підготовці учнів до служби в армії та розвиває почуття патріотизму.

Мета дослідження полягає в аналізі підходів і розгляді впливу Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ на національно-патріотичне та фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Надати педагогічну характеристику Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“.
2. Визначити ефективні шляхи розвитку й розкрити її вплив на патріотичне та фізичне виховання школярів.
3. Проаналізувати активність участі учнів загальноосвітніх навчальних закладів у грі.

Проблема дослідження полягає у визначенні ролі Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ у національно-патріотичному та фізичному вихованні школярів.

Об’єкт дослідження: процес національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Предмет дослідження: педагогічні умови національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі занять Національною дитячо-юнацькою військово-спортивною грою „Хортинг-патріот“.

***Гіпотеза дослідження**:* активне залучення учнів загальноосвітніх навчальних закладів України до участі у Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“ сприяє національно-патріотичному та фізичному вихованню школярів.

Науково-практична значущість дослідження полягає у визначенні ролі Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ у різнобічному розвитку школярів; доведенні її високої ефективності в національно-патріотичному та фізичному вихованні учнів.

У роботі показано актуальність дослідження, визначено мету і завдання, об’єкт і предмет дослідження, зазначено проблему дослідження, розглядається загальна характеристика Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, надається характеристика засобів і форм виховання, розкривається і вивчається потенційна можливість участі школярів у військово-спортивних конкурсах та змаганнях, що проводяться під час вишкільних таборів гри.

Сутність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ – вид ігрової діяльності військово-спортивного спрямування, в процесі якої застосовується і збагачується накопичений юнаками та дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються вольові якості й організаторські здібності.

Потреба в іграх пояснюється віковими особливостями дітей, їх прагненням до активної практичної діяльності, пізнання навколишнього світу, участі в житті дорослих. Гра „Хортинг- патріот“ – це один із різновидів дитячих ігор взагалі. Вона є історично сформованим засобом військово-патріотичного виховання дітей та молоді, що застосовується за методикою хортингу як національного виду спорту України. Військово-спортивній грі притаманні основні риси будь- якої гри хлопців і дівчат: пізнавальний характер і різноманітність ігрових мотивів, цілей, активності дій, висока емоційність, життєрадісність. Але разом із тим гра має свої характерні ознаки й особливості. До них слід, насамперед, віднести: наявність елементів героїки і військової бойової романтики. Малюючи у своїй уяві картину бойових дій, учасники гри неодмінно уявляють і себе в якості героїв минулих років, які захищали рідну землю, прагнуть бути гідними героїв; яскраво виражену військово-прикладну спрямованість знань і дій у грі: рішення тактичних завдань, пересування загонів у чіткому строю, орієнтування на місцевості за різними ознаками, рішення завдань на визначення відстаней різноманітними способами, ведення розвідки, наступ на противника, влаштування засідок, ведення оборонного бою, вчинення прихованих та швидких пересувань і маневрів на місцевості, подолання різноманітних природних і штучних

перешкод, що стоять або раптово виникають на шляху до досягнення мети тощо; можливість широко застосовувати в процесі гри різноманітне військове, спортивне та туристичне обладнання, компаси, біноклі, топографічні карти, схеми, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї (знарядь, ракет, кулеметів, автоматів, пістолетів тощо), навчальну зброю, протигази, імітаційні засоби (холості патрони, вибухові пакети, димові шашки і гранати, сигнальні ракети тощо); у військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“ діяльністю команди або окремих учасників керує командир, він віддає накази підлеглим, ставить перед ними завдання, планує та організовує їх виконання. Під сильним авторитетом і впливом командира, його наказ для учнів виглядає як необхідна загальноосвітня вимога, яка беззаперечно повинна виконуватися кожним учасником гри; важливою особливістю військово-спортивної гри
„Хортинг-патріот“ на місцевості є й те, що досягнення мети в ній протікає в специфічних умовах, де у спрощеному вигляді відображається характер військових занять і бойових дій. Виконуючи свої обов’язки в грі, учасник змушений подумки передбачити можливий хід і результат своїх дій, порівнювати його з тим, що було задумано, стежити за обстановкою, контролювати свою особисту поведінку по відношенню до товаришів по команді; різноманітні вправи, що застосовуються у грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, перша медична допомога, навички похідного життя, стройові вправи тощо), є по духу спортивними, проводяться зазвичай у змагальній формі й конкурентній боротьбі, що особливо приваблює хлопців і дівчат.

Таким чином, розглядаючи питання про сутність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, слід виходити із загального уявлення про гру як історично виниклий вид діяльності дітей та молоді, що полягає у відтворенні дій дорослих та відносин між ними і направлений на пізнання предметної та соціальної діяльності, як один із засобів патріотичного, фізичного, психологічного, розумового і морального виховання підростаючого покоління. У даній грі в доступній для дитини формі відображаються соціальні відносини українських воїнів і у спрощеному вигляді програється обстановка, характерна для військових занять, бойових дій. У цьому полягає основна функція гри „Хортинг-патріот“ для військово-патріотичного виховання та витоки інтересу хлопців і дівчат до самої гри, серйозного і творчого ставлення до неї всіх учасників, суддів і педагогів. Виховання школярів засобами військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ являє собою систематичну і цілеспрямовану діяльність засновників і керівництва гри, органів державної влади та громадських організацій щодо формування в учасників гри високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського обов’язку щодо захисту інтересів Батьківщини. Одним із пріоритетних напрямів виховної роботи, що проводить керівництво гри, є патріотичне та фізичне

виховання школярів. Культурно-масові заходи проводяться в рекреаціях і класних кімнатах загальноосвітніх навчальних закладів, на місцевості, де розміщується державна символіка України, емблеми Збройних Сил України й атрибутика військово-спортивної гри „Хортинг- патріот“. При проходженні різних видів практичних занять під час проведення етапів гри школярі також користуються державною символікою та краєзнавчими матеріалами про Україну та її певні райони, де проводиться гра, і тим самим прищеплюється учням любов до Батьківщини, надаються географічні й історичні знання про даний регіон.

У військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ є свої *традиції,* які щорічно підтримуються: вшанування ветеранів війни та праці; святкування Дня фізичної культури і спорту; вшанування днів військової та козацької слави України; привітання чоловіків та юнаків з Днем захисника Вітчизни; вшанування Дня незалежності України та Дня конституції України; участь у мітингах, присвячених Дню Перемоги у Другій світовій війні та покладання вінків до пам’ятників загиблим воїнам тощо.

Складовою частиною патріотичного виховання школярів засобами гри є військово- патріотичне виховання, спрямоване на формування готовності юнаків до військової служби як особливого виду державної служби. Воно характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням громадянином своєї ролі і місця в служінні Вітчизні, високою особистою відповідальністю за виконання вимог військової служби. Під військово- патріотичним вихованням у процесі військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ чітко і конкретно розуміється все, що прямо або побічно сприяє вихованню в учнів любові до України, поваги до її державної символіки, прихильності до рідних місць, формуванню патріотичних почуттів.

Основною формою виховання є участь школярів різного віку в районних і обласних етапах, а також фінальній частині військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ та конкурсах: на рівні району школярі регулярно беруть участь у конкурсі військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ – „Призовник року“; кожного року школярі беруть участь в обласних військово-спортивних зборах-змаганнях „Захисник Вітчизни“; за планом гри школярі беруть участь у багатоденних вишкільних таборах всеукраїнського масштабу на військовому полігоні Національної Гвардії України.

Виховні та освітні можливості гри „Хортинг-патріот“

Гра „Хортинг-патріот“ соціально й тісно пов’язана з працею, навчанням, життєдіяльністю учнів. Це важливе положення наукової теорії даної гри дає нам можливість проаналізувати питання щодо її виховних можливостей. У військово-спортивній грі учнів в якійсь мірі відбивається військова праця дорослих – справжніх солдат і офіцерів Збройних Сил України.

Зв'язок гри з військовою працею позитивно впливає на її роль у військово-патріотичному вихованні. Гра не має прямого зв'язку з специфічною роботою дорослих воїнів, але вона має відношення до них непряме: привчає учасників гри до тих фізичних випробувань і психологічних умов, що необхідні для даної роботи. Як учень себе поводить у грі, таким він буде і в справжній роботі, коли стане дорослим.

Виховна роль військово-спортивної гри „Хортинг-патріот" підвищується завдяки тому, що учасники з великим інтересом ставляться до неї, змагаються і грають з охотою. Дослідження показали, що основними мотивами, які сприяють вихованню в учнів *інтересу до даної військово-спортивної гри*, є наступні: *по-перше,* бажання учня задовольнити своє прагнення до героїчних вчинків, довести свою дорослість, самостійність, перевірити свої сили й можливості проявити особистість якості, реалізувати свої позитивні амбіції, зайняти певне місце в колективі, й самоствердитися; *по-друге,* прагнення учня придбати деякі початкові військові знання, вміння та навички у діях на місцевості, а також розвинути в себе ряд морально-вольових якостей, необхідних для активної участі в майбутній трудовій діяльності та захисті Вітчизни; *по-третє,* довести дорослим людям, які оточують учня, батькам, вчителям, що його не даремно виховували і що він надалі здатна добиватися у житті всього сам, робити правильний вибір і позитивні вчинки.

Учні загальноосвітніх навчальних закладів, які вже брали участь у грі, на практиці переконуються, що в процесі гри „Хортинг-патріот" у них формується багато корисних морально-вольових якостей, необхідних для їх майбутньої діяльності. Це один з важливих моментів, що підвищує інтерес учнів до гри. На ставлення хлопців і дівчат до військово- спортивної гри значною мірою впливає методика її проведення, наявність цікавих конкурсів, ставлення до гри інструкторів, вихователів, і насамперед керівників.

Які ж якості формуються в учасників у процесі занять військово-спортивною грою „Хортинг-патріот" і яка її роль у військово-патріотичному вихованні школярів? Роль даної гри у військово-патріотичному вихованні полягає, насамперед, у тому, що сама гра сприяє розвитку в учнів високих морально-вольових якостей. Ці якості й почуття мають велике значення для розвитку всіх сторін особистості школяра. Особливо виняткова їх роль у розвитку пізнавальної діяльності.

Ігрова діяльність завжди відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Гра „Хортинг-патріот" завжди емоційно захоплює дітей, інакше вона не була б грою. Насиченість ігрових дій сильними почуттями, їх емоційна захопленість є однією з найважливіших умов позитивного впливу даної гри на особистість її учасника. Серед розмаїття почуттів, пережитих учнями в грі, особливого значення набувають почуття, що спонукають їх до активних дій, боротьби з

труднощами, виникнення бажання брати участь у відповідальних справах, здійснювати героїчні вчинки. Тут слід, передусім, виділити патріотичні почуття, любов до Батьківщини.

Досвід показує, що активні дії у процесі військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ викликають у хлопців і дівчат високоморальний емоційний відгук, активізують патріотичні почуття: любов до Батьківщини, Збройних Сил України, героїчних сторінок минулого нашої Вітчизни; викликає прагнення зі зброєю в руках захищати Батьківщину, сумлінно служити в лавах збройних сил та інших силових структурах держави.

Велику роль у житті й діяльності людей грає почуття колективізму. Суспільна власність на засоби виробництва, єдність ідеології, спільність і значущість мети обумовлює взаємодопомогу й товариське єднання людей. Особливо велике значення має почуття колективізму й тісно пов’язане з ним почуття дружби, товариськості, взаємної виручки в бойовій діяльності українських воїнів.

Виховувати в підростаючого покоління почуття колективізму, справжньої дружби, товариськості, взаємної виручки – одне з важливих виховних завдань гри „Хортинг- патріот“, покликаної готувати активне гідне покоління для сучасної армії. Ефективним і дієвим засобом виховання в учнів почуття колективізму, товариськості і взаємної виручки є військово-спортивні конкурси й етапи змагань за програмою. Весь хід гри, взаємини учнів під час виконання поставлених завдань, загальна радість, піднесення, а нерідко й почуття досади, прикрості при невдачах згуртовують хлопців і дівчат, виховують у них почуття колективізму, прихильність один до одного, що в свою чергу сприяє поліпшенню навчання, зміцненню дисципліни в школі.

У процесі грі „Хортинг-патріот“ учнями постійно переживається почуття обов’язку й відповідальності. Кожен учасник, виконуючи в грі отримані завдання, відповідає перед товаришами за те, як він буде їх виконувати, його праця й дії постійно оцінюються товаришами по команді. В обстановці гри учасник позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби, розпочаті ким-небудь з учасників гри, зазвичай відразу ж помічаються колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов’язків у грі завжди викликає схвалення товаришів і породжує в гравця почуття задоволення й радості. Все це стимулює учасника до більш відповідального виконання своєї ролі й обов’язків у грі.

Військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ сприяє розвитку в школярів такої важливої якості, як працьовитість. Привчаючи хлопців і дівчат проявляти у грі наполегливість у досягненні спільної мети, долати доступні їм перешкоди, наполегливо вдосконалюватися в оволодінні ігровими прийомами, проявляти кмітливість, педагоги сприяють вихованню в учнів певних характерних вольових рис позитивного ставлення до своєї праці. Велике виховне значення має залучення

учасників гри до праці, до створення й покращення навчальної матеріально-технічної бази, обладнання кабінету з предмета „Захист Вітчизни“, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, необхідних для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте в результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. На цьому етапі у них також розвиваються справжні практичні трудові навички.

Військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ також сприяє естетичному вихованню її учасників. Естетика військового побуту завжди привертала увагу учнів. У військовому побуті Збройних Сил України є багато патріотичного і красивого, що захоплює справжніх патріотів. У своїй роботі ветерани війни та збройних сил, викладачі загальноосвітніх шкіл із предмета
„Захист Вітчизни“ все більше й більше доводять це українській спільноті, переконуючи в наявності та корисності військової естетики. Стрій, підтягнутість, військово-патріотична пісня, елементи військової форми, вручення зброї, отримання наказу, шанування прапора загону й роботи штабів з проведення навчальних військових операції та конкурсів роблять життя колективу учасників гри більш емоційним і сприяють формуванню естетичних почуттів, привчають до порядку, дисциплінованості, відданості колективу. У плані роботи керівництва гри з естетичного виховання не повинна ігноруватися природа, її вплив на емоційну сферу хлопців і дівчат. На основі сприйняття прекрасного в природі у процесі гри
„Хортинг-патріот“ на місцевості постійно формується любов до природи, рідного краю та інші моральні й естетичні якості.

У процесі проведення гри виховуються й гартуються вольові якості учасників. Значення військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ для формування вольових якостей визначається, насамперед, тим, що гра є для учнів цікавим і серйозним засобом практичної діяльності, яка вимагає від них попереднього продумування завдань, складання плану дій, свідомого й самостійного підбору засобів і, нарешті, перевірки всього цього на практиці під час проведення гри. В ході гри також створюються умови для багаторазового прояву учасниками ініціативи, тобто – здатності проявити творчість і самостійність під час виконання поставленого завдання, знайти методи і прийоми виконання наказу командира.

У військово-спортивній грі створюються сприятливі умови для виховання у школярів дисциплінованості. Хлопці й дівчата переконуються на практиці в тому, що успіх кожної гри багато в чому залежить від дисциплінованості її учасників та колективної роботи. Дисципліна є основною умовою проведення гри „Хортинг-патріот“. Порушення дисципліни в грі окремими учасниками знижує інтерес до гри, а іноді може призвести до її зриву. Ця обставина нерідко змушує самих гравців активно боротися за хорошу дисципліну в грі. Спостереження за багатьма

проведеними іграми показують, що учасники перед грою попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни в ході гри йі при підведенні підсумків проведеної гри дуже різко критикують порушників дисципліни. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

У грі, виконуючи певну роль і обов'язки, учень вступає у відому систему необхідних зв'язків, яка набуває сили закону. Дисциплінуюче значення мають і правила гри „Хортинг- патріот". Вони зазвичай розкривають мету поведінки під час гри і способи досягнення цієї мети. Свідоме підпорядкування правилам і спільно прийнятим умовам гри привчає учнів до самоконтролю, відповідального ставлення до взятих на себе обов'язків. Учасники гри також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень і підпорядкування їх умовам гри або взятим на себе зобов'язань. Суворе, точне й багаторазове дотримання правил гри виховує у школярів почуття обов'язку й відповідальності за здійснювані вчинки, сприяє формуванню навичок і звичок дисциплінованої поведінки.

Велике значення має військово-спортивна гра „Хортинг-патріот" у вихованні в школярів таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Під час проведення гри педагогу, військовому керівнику порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними *моментами* такої *ситуації* можуть бути: наявність обставин гри, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у багатограннності або новизні умов, суперечливості виниклої ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання; обмеженість часу на орієнтування, прийняття рішення і вибір дії; наявність елементів небезпеки; загострення конкурентної боротьби між командами.

Добре знаючи зміст гри, вміючи організувати її, педагог, керівник гуртка може передбачити зазначені вище моменти для створення ситуацій, у якіх учасникам буде необхідно проявити рішучість і сміливість. Кожна гра має мету, досягнення якої, як правило, вимагає від учнів великих зусиль, наполегливості. Часто можна спостерігати, коли учасники гри витрачають чимало зусиль, щоб застати команду супротивника зненацька, здивувати, вразити її несподіванкою, розгадати і зруйнувати її плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги. Але команда противника відповідає тим же, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. Все це сприяє вихованню в учасників такої якості, як наполегливість, що проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо гра проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і

дівчат великої витривалості. Учасникам гри доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, „заражені ділянки“ в протигазах, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато з цих вправ включені у комплексну програму військово-спортивного хортингу – професійно-прикладного виду спорту військових.

Проведення військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ керівництвом загальноосвітньої школи на місцевості, у вишкільних таборах протягом усього року дає можливість тренувати школярів протягом тривалого часу в польових умовах. При цьому в обстановці гри її учасники переносять усі труднощі з великим бажанням, часом не звертаючи на них уваги. Досвід показує, що учні школи, які систематично на місцевості грають у гру „Хортинг-патріот“, порівняно легко переносять легкоатлетичні кроси, тривалі піші походи, якісно виконують вправи й успішно складають нормативи на уроках із предметів „Фізична культура“ і „Захист Вітчизни“.

Мислення учасника в умовах даної військово-спортивної гри потребує також таких якостях, як швидкість, цілеспрямованість, ініціативність. Учні вчаться аналізувати і логічно мислити. А це і є характерні риси тактичного мислення. Ось чому мислення школяра в процесі гри „Хортинг-патріот“ по суті є військовим тактичним мисленням, а методично правильно проведені ігри під керівництвом кваліфікованих педагогів – один із перших практичних етапів формування тактичного мислення, ефективного мислення воїна. Це є важливою ланкою психологічної підготовки учнів до успішного опанування програми тактичної підготовки, засвоєння таких навчальних тем, як „Оборона“, „Наступ“, „Дії солдата в бою“ тощо.

Гра „Хортинг-патріот“ – це практичний вид діяльності школяра, коли учасник гри нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції, швидкого мислення, і в той же час він повинен правильно, обґрунтовано вирішувати завдання. Це спонукає його спиратися на свій досвід і досвід товаришів, на наявні знання, мобілізувати свої знання та вміння на рішення конкретного завдання, що стоїть перед командою. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника.

Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці приходять до необхідності проявляти військову хитрість, в основі якої лежить якраз ініціативність мислення. З кожною новою грою відбуваються позитивні зрушення в мисленні. При вирішенні завдань у грі все частіше приймаються більш правильні й обґрунтовані рішення, учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. У більшості ігор на місцевості, що вже були проведені, школярі здобувають знання, вміння та навички в маскуванні,

тобто у пристосуванні до місцевості. Слід також підкреслити, що військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ благотворно впливає на засвоєння школярами програм із загальноосвітніх предметів. У процесі гри удосконалюються знання з географії і геометрії. Виховні бесіди на військово-патріотичні теми, що проводяться під час гри, допомагають хлопцям і дівчатам більш глибоко осмислювати героїчні сторінки історії України.

Місце гри „Хортинг-патріот“ у системі військово-патріотичного виховання школярів

Військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ є однією з ефективних форм роботи в системі військово-патріотичного виховання. Вона широко застосовується в багатьох ланках навчально-виховного процесу.

Гра на місцевості в навчальний час. На уроках із фізичної культури застосування військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ сприяє підвищенню активності учнів, кращому засвоєнню деяких розділів програми. Враховуючи вікові особливості, заняття з фізичної культури рекомендується частіше проводити на повітрі, а в ряді випадків (легка атлетика, хортинг, волейбол) організовувати періодичні виїзди в парки або передмістя. Для організації військово-спортивної гри на місцевості у вчителя є сприятливі можливості.

Ігри на місцевості проводяться з метою відпрацювати дії команди, загону або навички з якої-небудь військової спеціальності (розвідника, стрілка, зв’язківця тощо). Так, для розвідників, які вивчають різні способи спостереження, маскування й орієнтування на місцевості, визначення відстаней, у якості практичних занять рекомендуються ігри-вправи на місцевості: „Йдемо по сліду“, „Засідка“, „Спостерігачі“, „Умій маскуватися“, „Ходимо тихо“ тощо. Під час загонових ігор на місцевості відпрацьовуються дії команди, перевіряється злагодженість команди. Для цієї мети використовуються етапи гри „Бій за висоту“,
„Прорватися в тил ворога“, „Захоплення прапора“. У цих іграх порівняно легко створюються такі ситуації, коли необхідно проявити свою майстерність і командиру, і його заступнику, і розвідникам, і зв’язківцям, і стрільцям, і санітарам. Успіх у таких іграх залежить від чіткої взаємодії всіх членів команди.

Гра „Хортинг-патріот“ на місцевості в складі команди має також завдання підвести підсумок певного періоду (осінній, зимовий, весняний) у заняттях учасників гри. У цих іграх перевіряються отримані учнями знання і вміння, злагодженість команд, визначається кращий загін у фінальній загальноукраїнській грі тощо. Ігри на місцевості у вишкільних таборах проводяться на районних, обласних, регіональних, всеукраїнських фіналах військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. Вони призначаються для підведення підсумків підготовки учнів і визначення кращих команд, загонів, навчальних відділень, взводів, рот за територіальним принципом.

Гра „Хортинг-патріот“ часто проводиться у військово-спортивному таборі. Умови виховної та оздоровчої роботи в таборі представляють

особливо сприятливі можливості для організації ігор на місцевості. Ігри в таборі є логічним продовженням тих ігор, що проводилися протягом навчального року за календарним планом громадської організації всеукраїнської гри „Хортинг-патріот“. В умовах табору хлопці і дівчата проводять ігри у складі тимчасових загальношкільних дружин і загонів, підрозділів, що створюються на табірний період. Форми організації військово-спортивної гри в таборі різноманітні. Ігри проводяться регулярно згідно складеного плану (розкладу) на зборах ланок і загонів, як епізодичні заходи у складі двох або кількох загонів, а також у масштабі всього табору.

Підкреслюючи необхідність військово-патріотичного виховання, його відмінність від інших напрямів виховної роботи, можна визначити його своєрідність як специфічний аспект цілісного виховного процесу. Цій впливовій специфіці в педагогічній теорії і практиці нашої держави на даний момент, на жаль, не приділяється належної уваги. Під військово-патріотичним вихованням іноді розуміється все, що прямо або побічно сприяє вихованню у хлопців любові до Батьківщини, прихильності до рідних місць, формуванню патріотичних почуттів. Неважко помітити, що при такому трактуванні військово-патріотичного виховання втрачається його специфіка, воно стає некерованим процесом. Перш ніж об’єднати військово-патріотичне виховання з іншими напрямами виховного процесу, важливо виявити його власну природу, його самостійні функції у формуванні особистості школяра. Необхідно визначити, який зміст військово-спортивної діяльності та відповідного спілкування, які ситуації, яка мотивація, які умови життєдіяльності найбільш сприяють розвитку особистості патріота, стійкого, мужнього і вмілого захисника Батьківщини, яким у майбутньому має стати сьогоднішній учасник гри „Хортинг-патріот“. Характеристику вдосконалення військово-патріотичного виховання школярів засобами гри „Хортинг-патріот“ в сучасних умовах необхідно почати з більш глибокого осмислення його сутності, цілей і завдань. У військово-патріотичного виховання під час даної гри абсолютно особлива функція, що відрізняє його від інших сфер виховної роботи: підготувати дітей і молодь до найбільш екстремальних ситуацій захисту Вітчизни – до збройної боротьби з агресором, підготувати учасників гри до служби у Збройних Силах України, а також щоб усі учні в майбутньому вели повсякденну боротьбу за збереження миру.

Вимоги до особистості гравця, підготовленого до захисту Вітчизни, сьогодні визначаються не тільки характером ратної праці, а й системою людських цінностей, принципів, національних позитивних прагнень, до захисту яких готується учасник гри – майбутній воїн. Вивчення, аналіз діяльності та способу життя воїна виступає в цьому випадку у якості одного з методологічних підстав для вдосконалення підготовки учасника гри „Хортинг-патріот“ до захисту Батьківщини. Дослідження Е. А. Єрьоменка, М. Д. Зубалія, В. В. Івашковського, О. І. Остапенка, О. М. Семигала, М. В. Тимчика, Б. Б. Шаповалова та інших вчених поводять, що спочатку планується така динаміка (послідовність етапів)

процесу виховання, яка відповідає етапам внутрішнього (іманентного) розвитку та відчуття високої якості патріотизму, в нашому конкретному випадку – готовність учасників гри „Хортинг-патріот“ до захисту України від абиякого зовнішнього агресора.

Сьогодні є ряд наукових робіт, в яких визначаються критерії військово-патріотичного виховання у процесі гри „Хортинг-патріот“ (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, К. М. Кукушкін, М. С. Куцкір, Д. Г. Михальченко, Б. Б. Шаповалов, В. С. Шевчук). Але за підсумками проведених вишкільних заходів у 2015 році з учнями загальноосвітніх навчальних закладів можна чітко виділити такі *критерії військово- патріотичного виховання засобами даної гри*: наявність в учасників гри знань, навичок, необхідних для успішного виконання військового обов’язку перед Батьківщиною; висока дисциплінованість учасників гри як майбутніх захисників Вітчизни, безпосередньо військово-патріотична діяльність як фактор формування готовності до захисту Вітчизни; свідомий вибір юнаками і дівчатами – випускниками загальноосвітніх шкіл, які приймали активну участь у грі, військових професій; самовиховання як показник активного, свідомого ставлення молодих людей до свого особистого військовому обов’язку.

На даний час необхідно відродити традиції постійного і регулярного проведення заходів і конференцій із проблем військово-патріотичного виховання молоді, де б обговорювалися проблеми підростаючого покоління. Це питання необхідно висвітлювати на сторінках газет і журналів, його треба популяризувати на радіо і телебаченні. Нині у засобах масової інформації про нього практично не згадують, а раніше велася планова робота на державному рівні. Але, дивна річ, чим далі в минуле йде час, тим усе частіше виникає до нього інтерес. На екрани країни виходять фільми патріотичної тематики, а підлітки засипають батьків питаннями про видатні перемоги українців, колишніх героїв, про козацтво тощо.

Якщо взяти, розроблену гру як організацію, то зовнішні форми цієї структури, розрахованої на школярів від 6 до 17 років, повністю повторюють будову військової організації. Самі назви складових частин (дружина, загін, ланка) мають військовий відтінок. Навіть привітання у грі „Хортинг-патріот“ є не менш суворим, ніж віддання військової честі. У процесі гри школярів також привчають віддавати честь при виконанні гімну України, біля пам’ятника герою, при зверненні до старших, при зустрічі з вожатим. Кожна команда, дружина, районна та міська організація юних гравців має прапор так само, як і кожна військова частина має свій почесний символ. На парад, урочисті збори, зльоти учасники гри повинні бути в парадній або військовій формі: біла сорочка або блузка, темні штани або спідниця, галстук і значок або військова польова форма з емблемою загону, команди. Команда, дружина чи загін можуть мали свій сигнальний засіб, свисток, горн, барабан тощо. Кожному учаснику гри мають бути відомі сигнали, що подаються у вишкільних таборах:

„Увага“, „Збір“, „Зустріч“, „Підйом прапора“, „Похідний марш“ та інші встановлені сигнали, а барабан може бути супутником загону на демонстраціях і ходах, а також конкурсах стройової та патріотичної пісні.

Аналіз моральних законів юних учасників гри „Хортинг-патріот“ виявив ті ж *патріотичні якості*: любов до Батьківщини, порядність, чесність, дружелюбність, дисциплінованість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, акуратність, охайність, скромність, відповідальність. У гри є свої традиційні лозунги та заповіді. В цих заповідях органічно поєднується глибокий моральний зміст із доступною дітям притчової формою. За задумом засновників гри „Хортинг-патріот“ етика гравця повинна спонукати його допомагати ближньому справою і словом, втішати стражденного, приходити на допомогу знедоленому. І все це тільки заради виконання свого морального обов’язку перед вчителями й іншими людьми. Лицарське благородне служіння людству становить наріжний камінь усієї гри. Керівники провідних загонів гри з різних областей України втілюють у життя свою віру в створення нового типу особистості українського громадянина. Гравець з часом стає носієм усього найкращого, що може бути в людині, і служить символом моральної і фізичної чистоти, прикладом для оточуючих.

Вимоги конкурсів гри „Хортинг-патріот“ повністю сприяють патріотичному вихованню учнів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, а також психологічній витримці до екстремальних умов. Так, за розділами підготовки, що включає гра, можна виділити завдання, виховну та підготовчу мету, а саме: *розділ „Виховна робота“* має завдання: знайомство учнів зі Збройними Силами України, бойовими шляхами військових частин, кораблів, з видами збройних сил і родами військ. Участь у святкуванні пам’ятних дат, зустрічі з ветеранами війни, участь у пошуковій роботі, відвідування музею „Бойової слави“; *розділ „Стройова підготовка“* включає завдання і практичні стройові навички: за командою командира вміти: „Шикуватися в одну шеренгу, в дві шеренги і назад“; „Шикуватися в одну колону і по три“; „Повороти: направо, наліво, кругом, на півоберти“; „Рух стройовим кроком з речівкою і піснею“; *розділ „Польова підготовка“* включає завдання: „Установка палатки“; „Укладання рюкзака“; „Переправа через болото, по купинах“; „Підйом і спуск по крутому схилу за допомогою мотузки“; „Перенесення потерпілого на відстань до 50 метрів“; „Повітряна переправа по паралельних мотузках, проповзання“; *розділ „Фізична підготовка“* включає нормативи з легкої атлетики, спортивної гімнастики, акробатики, важкої атлетики; *розділ „Тактична медицина“* включає завдання: вміти виносити пораненого з поля бою, надати першу допомогу при переломах, кровотечах, опіках, транспортувати потерпілого; знати лікарські трави та їх застосування; *розділ „Правила дорожнього руху“* містить завдання: знати правила дорожнього руху для пішоходів і пасажирів, велосипедистів, жести регулювальника, сигнали світлофора, дорожні знаки; розвести транспорт на

перехресті, правила проїзду на перехресті, визначати намічений „основний шлях“ руху, знати марки і призначення автомобілів; розділ *„Пожежна підготовка“* включає наступні завдання: знати правила пожежної безпеки у житлових будинках, школах, уміти застосовувати первинні засоби пожежогасіння; вміти прокласти пожежну рукавну лінію, долати перепони, користуватися вогнегасником.

Таким чином, тонке знання дитячої і підліткової психології відрізняє і зміст програми, і звичаї гри „Хортинг-патріот“. Велике значення при проходження усіх її етапів надається фізичному вдосконаленню учасників. Серед орієнтовних програм даної гри, крім тих, що пов’язані з природою (туризм, екологія), впроваджуються цікаві програми щодо зміцнення фізичного та психологічного здоров’я дітей. Оздоровчий рух під впливом гри виробив основи методики патріотичного, фізичного і психологічного виховання підлітків, що виразилося в статутних документах і програмі проведення гри зі школярами. В них сформульовані такі вимоги, як індивідуалізація підготовки, виховання в колективі і колективом, створення активу, педагогічний такт. Завдяки цьому ми вже бачимо, що знову починають виникати військово-патріотичні гуртки, знову пробиваються нові паростки важливої справи виховання справжніх патріотів нашої країни, вже позбавлені колишньої ідеологічної оболонки і неефективного змісту.

Специфіка військово-патріотичної діяльності гри „Хортинг-патріот“ визначається її предметним змістом. Ця діяльність не належить до розряду матеріально-виробничих, але й не може розглядатися як чисто духовна. Вона *багатоаспектна: матеріальний аспект* – різні форми початкової військової підготовки, шефської роботи, військово-професійні операції, засвоєння суспільно вироблених методик роботи з об’єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам’ятниками, обелісками, меморіальними комплексами тощо); *духовний аспект* – освоєння і творення духовних цінностей – любові до Батьківщини, життя, гуманістичних загальнолюдських і соціальних принципів, вироблення норм цивільної і військової поведінки, ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранам війни, до сучасних Збройних Сил України тощо. Найважливіший компонент духовної сфери військово-патріотичної діяльності засобами гри „Хортинг-патріот“ – соціально комунікативний: спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій.

Виходячи з даних нашого дослідження, можна зробити висновок, що виховна діяльність засобами гри „Хортинг-патріот“ містить у собі певний інваріант особливих проявів особистості, що в різних видах діяльності виглядають по-різному. Військово- патріотична активність своєрідно проявляється в суспільно корисній праці, безпосередньо у військово-

спортивній грі, у фізичній самопідготовці, підвищенні самодисципліни тощо. Узагальнення досвіду підготовки дітей та молоді України до захисту Батьківщини шляхом їх залучення в дану гру дозволяє говорити про різні форми і прояви військово-патріотичної діяльності. Це свідчить про те, що сама гра є дуже варіативною за змістом.

Розглянемо далі найбільш значущі *рівні фізичної підготовленості та вихованості основних якостей характеру учасників гри „Хортинг-патріот“*.

Психологічний аспект. Це рівень прояву військово-патріотичної свідомості гравця, на якому забезпечується усвідомлення суб'єктивного сенсу того об'єктивного значення, яке мають та чи інша діяльність (проходження етапу гри) та її продукт (знання, досвід, матеріальна цінність), її зміст і кінцевий результат підготовки до захисту України.

Педагогічний аспект. Для гри „Хортинг-патріот“ є характерною єдність мети і засобів, змістовної і процесуальної сторін патріотичного виховання, фізичного загартування і психологічної підготовки. При підготовці та проведенні конкретних заходів, спрямованих на формування у гравців готовності до захисту Батьківщини, педагог не повинен втратити основний, інваріантний зміст військово-патріотичного виховання. Якщо ж задано певний зміст (військові та інші знання, досвід, риси особистості тощо), то педагог має знайти адекватні способи – форми і засоби його реалізації. В іншому випадку загальний процес підготовки учнів широко розгалужується, руйнується або зводиться до інших напрямів виховання, що у підсумку послаблює підготовленість і дисциплінованість учасників гри.

Комунікаційний аспект. Педагоги, інструктори гри повинні постійно підтримувати зв'язки з учнями. Рівень реальної діяльності вихователя і вихованців пропонує також включення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, з українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що мають реальний патріотичний зміст, а також розширюють зв'язки особистості з вищими суспільними цінностями, такими як оборона Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо. При переході від проекту програми певної гри до реального процесу військово-патріотичного виховання необхідно знайти шляхи, відібрати види діяльності, ефективні конкурси гри „Хортинг-патріот“ і ситуації, форми спілкування, відносини в яких між учасниками і організаторами, керівництвом і суддями виявлялися б реально направленими на виховання та відповідали б структурі військово-патріотичного усвідомлення та поведінки школярів. У цьому сенсі окрім бесід і розмов дуже важливий особистий приклад педагога на практичних заняттях. Одним із таких шляхів є введення у навчально-виховний процес ситуацій, що мають елементи ризику. В процесі підготовки дітей і молоді до служби в Збройних Силах України, захисту Вітчизни має велике значення

застосування у навчально-виховному процесі спеціальних емоційно-вольових вправ, що розвивають сміливість, витримку, рішучість, мужність тощо.

Предметний аспект. Предметна сфера військово-патріотичної діяльності гри „Хортинг-патріот“ включає систему природних і штучних ускладнень, перешкод, для розвитку вольових механізмів цієї діяльності.

Таким чином, під час проведення гри у процесі військово-патріотичного виховання працює така система роботи, що дозовано і в педагогічно доцільних формах створює в різних сферах діяльності (навчальній, суспільно-політичній, трудовій тощо) психологічні та практичні труднощі при досягненні значимої мети. Це викликає втому, психічне стомлення, фізичні незручності, негативні внутрішні емоції і стани, спонукає гравців до їх подолання і виховує волю, формує здатність до мобілізації духовних і фізичних сил. Дані навантаження є науково обґрунтованими с приводу того, у чому саме для кожного віку учнів складається ця система бар'єрів, труднощів, перешкод на різних етапах гри. Виходячи, з даних методологічних стверджень можна прийти до висновку, що особливу цінність для розвитку особистості учасника гри „Хортинг-патріот“ – майбутнього воїна має, в першу чергу, та діяльність, яка пов'язана із захистом Батьківщини, весь комплекс виховних і підготовчих компонентів, пов'язаних з цим питанням.

Зміст програми військово-спортивної гра „Хортинг-патріот“

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ проводиться з метою підготовки школярів до служби в Збройних Силах України та інших силових органах держави, розвитку та вдосконалення в учнів навичок дій в екстремальних умовах, під час дорожньо-транспортних пригод та при пожежах, а також укріплення загального фізичного здоров'я, морального й естетичного виховання, підвищення рівня самодисципліни, психологічного загартування учнів та підготовки їх до майбутнього дорослого життя.

Учасниками гри є учні загальноосвітніх та професійних навчальних закладів, військових ліцеїв міст та районів України. *Вік учасників* – від 6 до 17 років. *Склад команди*: 1 – дорослий (керівник, офіційний представник команди, приймає участь у суддівстві гри), 7 – учасників гри (у тому числі 3 дівчини), серед учасників 1 капітан команди. Команди формуються за *віковою ознакою*: молодша вікова група – 6–7 років, 8–9 років; середня вікова група – 10–11 років, 12– 13 років; старша вікова група 14–15 років, 16–17 років).

Зміст змагань:

1 етап гри: *„Перша медична допомога“.*

2 етап гри: *„Військове багатоборство“* – метання гранати на дальність і на влучність, стрільба з пневматичної гвинтівки, конкурс екіпірування (одяг, взуття, бронежилет, каска, саперна лопатка, фляга).

3 етап гри: *„Сильні і спритні“* – підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, спринт 60 і 100 м; лазіння по линві, стрибки через скакалку, крос 800 і

1000 м.

4 етап гри: *„Теоретичний конкурс“* – знання історії України, оздоровчі традиції, правила дорожнього руху, етична поведінка, безпека життя тощо.

5 етап гри: *„Основи самозахисту“* – демонстрація прийомів хортингу.

6 етап гри: *„Тактична топографія“* – орієнтування на місцевості, облаштування засідок, спостереження.

7 етап гри: *„Командна військово-спортивна смуга перешкод“*.

8 етап гри: *„Переправа“* – лазіння між деревами, переправа через річку, робота з мотузками, страхування товариша тощо.

9 етап гри: *„Хортинг“* – змагання за правилами спортивного хортингу (для окремих учасників).

10 етап гри: *„Розбирання та збирання автомата АК-74“* – конкурс проводиться на час, його проходить кожний учасник команди.

11 етап гри: *„Конкурс строю і патріотичної пісні“*.

12 етап гри: *„За Україну“* – колективна військова гра, взяття висоти, захват прапора команди суперника.

Після дванадцяти етапів гри проводиться *підведення підсумків та нагородження переможців гри „Хортинг-патріот“* у особистому та командному заліку, розсилаються інформаційні листи, результати змагань і подяки директорам навчальних закладів.

Щороку вдосконалюються тести, конкурси та правила суддівства в *конкурсах:*

„Сильні і спритні“, „Оборонно-спортивне багатоборство“, „Військово-спортивна смуга перешкод“. Розширюється арсенал вимог у конкурсах: „Пожежна естафета“, „Медико-санітарна підготовка“, „Теоретичний конкурс“.

Для поліпшення роботи та покращення підготовки учнів усі конкурси можуть підлягати корегуванню. Так конкурс проводиться серед тільки певних навчальних закладів у місті чи районі і переслідує таку головну мету, як виховання позитивного ставлення до служби в лавах збройних сил. Основними завданнями після проведення конкурсів можуть бути: виявлення рівня підготовки допризовної молоді до служби в армії; підтримка призовників, які бажають навчатися у військових освітніх установах. Для такої гри вік учасників призначається від 14 до 17 років, отже, в даному конкурсі можуть брати участь студенти 1–2 курсів вищих навчальних закладів України I–II рівня акредитації, спеціалізованих коледжів фізичного виховання тощо.

Приклад 1. Конкурси гри „Хортинг-патріот“ для учасників 14–17 років, що проводиться в три *етапи:*

1. Спортивне багатоборство: біг 100 м і 1000 м; підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Військово-прикладне багатоборство: стрільба з пневматичної гвинтівки; розбирання та збирання автомата АК-74, АКС-74; користування засобами індивідуального захисту; стройова підготовка; спортивна смуга перешкод.
3. Інтелектуальний конкурс: знання правил етичної військової поведінки; знання української військової історії в рамках шкільного курсу „Історія України“; знання про козацьку історію і традиції козацтва; творчий конкурс: домашнє завдання (представлення учасника за допомогою групи підтримки); знання про здоровий спосіб життя, шкідливі звички тощо.

До останнього інтелектуальному конкурсу можуть допускатися чотири-п'ять учасників, які показали найкращі результати в спортивному і військово-прикладному багатоборстві. Необхідно вітати щорічних лідерів у таких конкурсах як: „Стройова і фізична підготовка“, „Влучний стрілець“, „Розбирання і збирання АК-74“.

Приклад 2. Конкурси гри „Хортинг-патріот“ для учасників 16–17 років.

Гра проводиться у формі зборів-змагань. Військово-спортивні збори-змагання проводяться серед старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів, учнів початкових і середніх професійних навчальних закладів з військово-патріотичного виховання, фізичної культури і спорту, підготовки до військових професій та служби у Збройних Силах України. Метою зборів-змагань є розвиток військово-спортивного руху в районі, місті, області, регіоні України.

Основними *завданнями змагань є:*

1. Формування в учасників гри „Хортинг-патріот“ якостей, умінь і навичок, необхідних для виконання військового обов’язку в лавах Збройних Сил України та дій в екстремальних ситуаціях.
2. Виховання патріотизму, громадянської відповідальності за захист Вітчизни.
3. Залучення молоді до героїчної історії української держави і подвигу народу в роки козаччини, Другої світової війни.
4. Пропаганда здорового способу життя.

Учасниками є команди – представники установ загальноосвітніх навчальних закладів і початкової та середньої професійної освіти. Вік учасників: 16–17 років. Склад команди – 7 учасник + один дорослий (керівник команди, офіційний представник).

Військово-спортивні збори-змагання в рамках гри „Хортинг-Патріот“ передбачають наступні конкурси: „Комплексне спортивне багатоборство“, „Влучний стрілець“, „Розбирання та збирання АК-74“, „Медико-санітарна підготовка“, „Операція Захист“, „Стройова підготовка“, „Спеціальна фізична підготовка“, „Воєнізована смуга перешкод“, „Прийоми хортингу зі зброєю“, „Прийоми двобою хортинг без зброї“, „Військова теорія“, „Дорога безпеки“, „Пожежна естафета“.

Бажано, щоб команда школи брала участь у даних зборах-змаганнях кожного навчального року. За час участі з року в рік всі учасники будуть покращувати свої результати у конкурсах.

При апробації даної програми з учнями шкіл і аналізі результатів участі у військово- спортивній грі, в усіх конкурсах було видно, що найбільших успіхів школярі домагаються в таких *видах конкурсів* як: „Прийоми двобою хортинг без зброї“, „Медико-санітарна підготовка“, „Операція Захист“, „Спеціальна фізична підготовка“, „Військово-спортивна смуга перешкод“, „Пожежна естафета“.

Найбільш активну участь у цих іграх і конкурсах беруть учні загальноосвітніх шкіл м. Києва, Київської, Полтавської, Сумської,

Житомирської, Кіровоградської, Дніпропетровської та Запорізької областей.

Для виявлення патріотичних почуттів серед учасників гри „Хортинг-патріот“, дітей та учнівської молоді проводяться опитування, в які входять наступні питання:

1. Я вважаю себе патріотом своєї країни.
2. Я впевнений, що в України велике майбутнє.
3. Я хотів би жити в іншій країні.
4. Я став би захищати Батьківщину зі зброєю в руках.

При аналізі відповідей враховуються результати відповідей усіх членів команди.

Юнакам і дівчатам, які беруть участь у військово-спортивних конкурсах і змаганнях гри „Хортинг-патріот“ по закінченні гри окремо задаються питання для обґрунтованої відповіді:

1. Армія – школа життя.
2. Я хочу служити в українській армії.
3. Українська армія на захисті країни.
4. Військово-спортивні конкурси та змагання змінили мій світогляд. Якщо „ТАК“, то як саме?

При правильному виховному компоненті всі учасники змагань відповідають, що, тільки пройшовши армію, молоді люди стають справжніми чоловіками, розуміють весь сенс життя, заново переглядають усе, що відбувається навколо і по-справжньому починають любити Батьківщину. Деякі юнаки збираються вступати до лав Збройних Сил України та з честю стояти на захисті Батьківщини. Ніхто з них не сумнівається, що українська армія боєздатна і може захищати свою країну. Після гри школярі розуміють те, що важко, але почесно бути патріотом і захисником своєї Вітчизни. Деякі учні беруть участь у грі „Хортинг-патріот“, видах її змагань тому, що хочуть надалі пов’язати своє життя з армією.

Фізична підготовка школярів у процесі проведення гри „Хортинг-патріот“

Усім відомо, що уроки фізичної культури в школі часто сприймаються як щось другорядне, що має підпорядковане значення стосовно до таких, як математика, хімія, фізика, література тощо. Піддавшись такому незрозумілому іміджу, що склався в педагогічному середовищі у відношенні вчителів-предметників до уроків фізкультури як до чогось необов’язкового, учні часто нехтують ними. Та й батьки, часом не маючи на те достатньо серйозних підстав, намагаються звільнити свою дитину від уроків фізкультури. Однак настав час переосмислити роль фізичного виховання не тільки у фізичному, а й розумовому розвитку школярів. За методиками гри „Хортинг-патріот“ учні поступово привчаються до здорового способу життя, а згодом і залучаються до постійних тренувань у спортивні зали. У процесі гри школяр має змогу побачити позитивні приклади, зацікавитися заняттями фізичною культурою і спортом.

Кожний активний гравець гри „Хортинг-патріот“ традиційно вважає, що мета фізичного виховання полягає у розвитку фізичних якостей учнів і у зміцненні їх здоров’я. Це абсолютно справедливо з педагогічної та медичної точок зору. Ні в якій мірі не заперечуючи цього, треба поглянути на фізичну підготовку школяра з психологічної точки зору. Такий підхід дозволяє збагатити загальноприйняте уявлення про призначення уроків фізичної культури, спортивних тренувань під час факультативів і секційних занять для підвищення результатів у грі.

З цієї точки зору виявляється, що розвиток фізичних якостей учасника гри „Хортинг- патріот“ – це зовнішній результат фізичного виховання школяра. Однак існує ще й не менш важливий внутрішній – психологічний результат, існування якого в практиці фізичного виховання ще не повністю усвідомлене, а тому цілеспрямована педагогічна діяльність на його досягнення в переважній більшості випадків відсутня. Загальноприйняте уявлення про те, що гра „Хортинг-патріот“ в основному повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей учнів (сили, швидкості, витривалості, стрибучості тощо) і досягнення оздоровчого ефекту, значною мірою збіднює сам зміст цього поняття. При цьому на другий план відходить ряд компонентів, без яких неможливо добитися справжньої фізичної підготовленості учасника гри як майбутнього захисника Вітчизни. До них відносяться: виховання естетичного ставлення до гри „Хортинг-патріот“, значення і дотримання гігієнічних правил, вміння контролювати свій фізіологічний стан, володіння прийомами і методами відновлення сил, володіння прийомами хортингу для самозахисту, потреба у зміцненні свого здоров’я, і, як наслідок, наявність інтересу і прагнення до самостійних занять фізичними вправами не тільки при підготовці до гри, а й постійно. Серед цих компонентів особливо хотілося б виділити культуру виконання рухів і оволодіння будь- якою новою руховою дією. З нашої точки зору, формування і розвиток психологічних механізмів цього компонента має становити одну з головних психолого-педагогічних завдань гри „Хортинг-патріот“.

Зупинимося на двох психологічних аспектах фізичного виховання. Перший відображає активізувальний вплив гри „Хортинг-патріот“ на протікання різних психічних процесів школяра, а другий – пов’язаний з формуванням психологічних основ рухового розвитку, зокрема з розвитком психомоторики учнів. У цьому аспекті фізичне виховання спрямоване на підготовку рухової сфери учнів до оволодіння новими руховими навичками для майбутньої трудової діяльності, що у певній мірі реалізується при проведенні військово- спортивної гри „Хортинг-патріот“. Однак з метою підвищення ефективності гри в процесі її проведення необхідно здійснювати більш цілеспрямований і усвідомлений контроль за психомоторним розвитком учнів.

Розглянемо докладніше перший психологічний аспект фізичного виховання засобами гри „Хортинг-патріот“. Добре відомо, яку важливу

роль відіграє рухова активність у створенні сприятливих умов для здійснення психічної діяльності школяра. Вона виступає як засіб зняття негативних емоційних впливів і розумового стомлення, і в силу цього – як фактор стимуляції інтелектуальної діяльності. У результаті гри при виконанні фізичних вправ у школярів поліпшується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, що забезпечують сприйняття, переробку і відтворення інформації. Є доведені наукові дані про те, що під впливом фізичних вправ збільшується обсяг пам'яті, підвищується стійкість уваги, прискорюється рішення елементарних інтелектуальних завдань, прискорюються зорово-рухові реакції.

Треба відзначити, що, незважаючи на своє велике самостійне значення, активізація психічних процесів не входить у число завдань, які висуваються різними теоріями фізичного виховання. Але вона особливо важлива для гри „Хортинг-патріот" в школі, де часто в учнів спостерігається розумова перевтома. Тому активізація психічних процесів і підготовка нервової системи школярів до активного функціонування у процесі гри є, безумовно, першочерговим завданням.

Слід зазначити, що за аналітичними даними при підведенні результатів усіх проведених ігор на території України, а також даними наукових досліджень, показники психічних процесів вивчалися до і після виконання фізичних вправ. Підхід гри „Хортинг- патріот" складається в порівняльному вивченні особливостей протікання психічних процесів після фізичного навантаження і після розумової роботи. Саме з цією метою і досліджується продуктивність виконання найпростішої розумової діяльності (за показниками виконання коректурної проби) у школярів після участі у військово-спортивній грі „Хортинг-патріот". Виявилося, що після усіх завдань гри число правильно даних учнями відповідей на питання тестів збільшилося приблизно в рівній мірі. Разом із тим було виділено специфічний вплив гри „Хортинг-патріот" на протікання розумових процесів. Так, при однаковому вихідному рівні до участі у грі, після гри розумова діяльність школярів протікала активніше, ніж після загальноосвітніх уроків (математики, хімії, літератури), зросла точність виконання завдання, швидкість розумової діяльності.

Таким чином, наведені результати відносяться до числа отриманих даних різними дослідниками, які свідчать про те, що під впливом гри „Хортинг-патріот" відбувається активізація психічних процесів, що позитивно позначається на здійсненні розумової діяльності школяра в цілому.

У зв'язку з цим представляють інтерес і результати вивчення особливостей протікання психічних процесів в учнів школи, звільнених від занять фізкультурою, але граючих у гру
„Хортинг-патріот" з помірними навантаженнями, а саме у тих, хто: не був присутній на грі, а знаходився в класі; був присутній на грі „Хортинг-патріот" і спостерігав за своїми однокласниками. Показники розумової

діяльності у другої групи виявилися вище, ніж у першої. Таким чином, навіть тільки присутність на грі та спостереження за тими, хто бере участь у грі, активізує психічну діяльність учнів. Аналогічний вплив на процеси уваги знайдено у звільнених від фізкультури учнів військових ліцеїв, хоча таких набагато менше, зважаючи на військову спрямованість навчання у ліцеях і якісний відбір ліцеїстів. Така загальна закономірність впливу гри „Хортинг-патріот“ на активізацію розумової діяльності учнів.

Однак є ряд даних, які свідчать про те, що досягнення такого позитивного впливу вимагає диференційованого використання фізичних вправ, які розрізняються по виду і тривалості виконання, а також обліку індивідуально-типологічних особливостей гравців і ступеня їхньої фізичної підготовленості. Так, експериментально встановлено, що тривалість ускладненого бігу зі стрибками по пересіченій місцевості (військово-спортивні естафети, воєнізована смуга перешкод) прямо пов’язана з обсягом короткочасної пам’яті: чим довший біг, тим більше обсяг пам’яті. При виконанні учасниками гри стрибків через лаву спостерігається зворотне: стрибки протягом від 20 до 40 секунд роблять сильний негативний вплив на процеси короткочасного запам’ятовування. Крім того, один і той же вид вправ, що виконуються протягом різних періодів часу, може надати різний вплив на процеси пам’яті. Наприклад, вправи з перетягування линви (у грі „Хортинг-патріот“ команда на команду) протягом 20–30 секунд позитивно позначаються на збільшенні обсягу короткочасної пам’яті, проте через 50 секунд після початку цієї вправи показники пам’яті погіршуються і стають нижчими вихідних.

Відносно процесів уваги наголошується, що їхні показники помітно знижуються в результаті виконання стрибків або простого бігу перед самим початком занять з інших етапів гри. Але вправа з перетягування або підтягування, що виконується протягом не більше ніж 40 секунд, або нетривалі вільні вправи протягом 2 хвилин можуть сприяти активізації уваги.

Конкретні результати отримані і при вивченні динаміки процесів уваги під впливом гри „Хортинг-патріот“ різного характеру та інтенсивності. Виявилося, що найбільш сприятливий вплив на активізацію процесів уваги здійснили ігри з середнім об’ємом рухової активності (військові естафети, рухливі ігри, парні вправи), найнесприятливіший – інтенсивні (біг на повну силу на 100 м, 200 м, 400 м, 800 м). Проміжне положення зайняли варіанти гри „Хортинг-патріот“ із низькою інтенсивністю і емоційністю вправ: виконання стройових вправ, метання гранати, розучування елементів техніки хортингу, стрибки у висоту, кидання м’яча, заняття на гімнастичних снарядах. Протягом таких ігор учні деякий час перебувають без дії, чекаючи своєї черги. Аналогічні дані, що свідчать про диференційований вплив фізичного навантаження на розумову працездатність і увагу, оперативне мислення, обсяг опрацьованої інформації, отримані на спортсменах хортингу, які займаються за

посиленою програмою у дитячо-юнацьких спортивних школах та школах вищої спортивної майстерності.

Таким чином, завдання активізації психічних процесів і підвищення розумової працездатності засобами гри „Хортинг-патріот“, зокрема за допомогою фізичних вправ, з нашої точки зору, є одним із психологічних завдань педагога чи інструктора військової справи. Інший психологічний аспект гри полягає в тому, що вона повинна бути спрямована на руховий розвиток учнів. Для того щоб бути фізично розвинутим, ще недостатньо усе своє життя займатися фізичною працею. Абсолютно необхідно мати досить розвинену систему психічних процесів, що дозволяє не тільки тонко контролювати свої рухи і керувати ними, а й дає можливість творчого прояву в руховій діяльності. А це можливо тоді, коли учень опанував прийоми аналізу своїх м’язових відчуттів і контролю за виконанням рухових дій. Впродовж гри „Хортинг-патріот“ принципово важливе значення має те, що для розвитку рухової діяльності необхідно використовувати ті ж прийоми, що і для розумового розвитку, а саме прийоми диференціювання відчуттів за часом і ступенем прояву, а також порівняння їх. Таким чином, руховий розвиток школяра у його психологічному аспекті тісно пов’язаний із певним рівнем розумового розвитку, що проявляється в ступені розвитку процесів аналізу і порівняння. Не вдаючись детально в змістовну сторону рухового розвитку гравця, зупинимося на найбільш важливій із психологічної точки зору його складовій частині, пов’язаній із психомоторним розвитком учасника гри. За своїм психологічним змістом розвиток психомоторики учня тісно пов’язаний із формуванням образу рухової дії, з удосконаленням механізмів довільного управління руховими діями, з розвитком пізнавальної сфери учасника гри, оскільки на кожному етапі гри „Хортинг-патріот“ він закріплює старі та вивчає нові рухові навички.

Треба відзначити, що психомоторний розвиток на мікрорівні певною мірою має місце на усіх без винятку етапах гри, де використовується рухова діяльність, – на етапі
„Медична підготовка“, „Військова естафета“, „Захват прапора противника“ тощо. Однак на етапі „Спеціальна фізична підготовка“, об’єктом якої стає сама рухова діяльність, створюються найкращі можливості для розвитку психомоторики гравців.

Проаналізуємо більш докладно складові психомоторного розвитку школяра. Із психології спорту відомо, що висока якість виконання рухової дії в значній мірі обумовлена характеристиками сформованого образу цієї дії, адекватності, повноти, диференційованості. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що передові інструктори з хортингу це добре розуміють і користуються при навчанні вихованців новим руховим навичкам спеціальними прийомами, спрямованими на формування адекватних образів рухових дій.

Важливу роль у цьому процесі відіграє всебічна активізація розумової діяльності учнів під час гри „Хортинг-патріот“ при засвоєнні навчального матеріалу. З цією метою ряд інструкторів (Р. О. Бенцак, Д. Г. Михальченко, С. І. Федоров та ін.) використовують технічні засоби навчання, макети вогнепальної та холодної зброї, нестандартне спортивне обладнання, наочні посібники. Так, наприклад, при навчанні учнів старших класів метанню гранати на дальність, використання в якості наочного посібника плакатів із зображенням декількох основних елементів вправи сприяє формуванню адекватного образу даної рухової дії, і тому більш швидкому і точному засвоєнню навчального матеріалу.

Крім того, для створення в учасників гри правильного уявлення про виконувану рухову дію дуже допомагає прийом встановлення подібності та відмінності. Наприклад, щоб учні зрозуміли залежність польоту гранати від швидкості, одержуваної при відштовхуванні метальника ногами від землі, керівник гри „Хортинг-патріот“, майстер спорту України з хортингу Д. Г. Михальченко пропонує визначити різницю довжини стрибка з місця і з розбігу. І нарешті, в процесі формування образу рухової дії велику роль має слово, за допомогою якого розкривається сутність пропонованого кидка гранати, техніка досліджуваного руху. Від правильності і точності позначення словом основних елементів руху, логіки пояснення, залежить і точність виконання самого руху при метанні гранати.

Таким чином, перед інструктором гри „Хортинг-патріот“ має стояти завдання не тільки формувати в учнів адекватний і точний образ кожної засвоюваної рухової дії, а й навчити учасників гри формувати образи і планувати виконання нових рухових дій самостійно. А це можливо, коли учні добре засвоїли всі психологічні прийоми формування образу рухової дії. Далі перед учнем стоїть завдання виконання даної рухової дії на основі сформованого образу. Тут основна увага повинна бути спрямована на вдосконалення механізму довільного управління руховою дією, що є одним із важливих факторів психомоторного розвитку учасника гри. Важливим моментом тут є вміння учасника гри усвідомлювати свої рухи. Після того як учень навчився ізольовано здійснювати окремі рухи, порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними з метою пристосування до конкретних умов їх виконання, для його подальшого фізичного розвитку, необхідно вправляти м’язи шляхом збільшення числа виконуваних рухів і швидкості здійснення цих рухів.

У грі „Хортинг-патріот“ існує розроблена система вправ, мета яких полягала в тому, щоб навчити дитину свідомо робити різні рухи, починаючи з найпростіших і поступово переходячи до більш складних. Принципово важливим підходом у системі даної гри є постійна розумова активність, що супроводжує виконання рухів різної складності і спрямована на порівняння як самих виконуваних рухів, так і м’язових відчуттів, що виникають при їх здійсненні. Велике значення у грі приділяється розвитку здатності до точного розрізнення просторових

відносин і розподілу роботи за часом. З цією метою інструктори гри пропонують виконувати прості і складні вправи у відповідності з точним позначенням як просторових, так і часових параметрів. І нарешті, застосовуючи всі описані вправи, необхідно підготувати учасників гри до самостійного виконання будь-якого виду роботи на основі тільки словесного опису.

Психологічний аналіз системи вправ гри „Хортинг-патріот“ показує, що вона націлена на розвиток і вдосконалення процесу довільного управління руховими діями. Саме в цьому інструктори і педагоги бачать основне завдання фізичного виховання школярів засобами військово-спортивної гри. У зв’язку з цим відзначимо, що широке використання інструкторами гри різних прийомів, спрямованих на підвищення розумової активності учнів при засвоєнні навчального матеріалу, одночасно може позитивно вплинути і на усвідомлення учнями своїх рухових відчуттів. Нарешті, психомоторний розвиток учасників гри тісно пов’язаний із розвитком їх пізнавальних процесів, у першу чергу з розвитком таких *розумових операцій*, як: аналіз; узагальнення; порівняння; диференціювання.

Таким чином, якісне виконання тієї чи іншої рухової дії із заданими параметрами вимагає насамперед чіткого диференційованого відображення її у свідомості учасника гри, а також у формуванні на цій основі адекватного способу руху. Це можливо у такому випадку, коли процеси аналізу і синтезу мають такий рівень розвитку, завдяки якому стає можливою необхідна ступінь розчленованості сприйняття. Процес аналізу учасником гри засвоюваної рухової структури полягає у все більшому уявному її розчленуванні на окремі елементи і інтегруванні результатів цього аналізу у вигляді цілого, але внутрішньо розчленованого.

Впродовж гри „Хортинг-патріот“ при вивченні будь-якої рухової дії її структура у свідомості учня спочатку виступає у вигляді малодиференційованого цілого руху. Якісне відтворення такої дії в цілому або окремих її складових у цьому випадку утруднено. Лише в міру здійснення аналізу складових цей рух, усі його елементи будуть виступати все більш виразно, будуть встановлюватися зв’язки між елементами цілої структури і з роботою окремих груп м’язів.

У зв’язку з цим гра „Хортинг-патріот“ не меншою мірою, ніж шкільні предмети, надає можливості для розвитку пізнавальних процесів учнів за допомогою вдосконалення виконання і засвоєння нових моторних дій. Тому включення в програму гри спеціальних вправ, що сприяють усвідомленому, виразному здійсненню ізольованих рухів, складно-координованих рухів, тобто рухів, виконання яких вимагає високого ступеня диференціації окремих м’язових відчуттів, супроводження виконання цих рухів їх вербальним описом має в кінцевому рахунку призвести до формування в учасників гри здатності до чіткого, диференційованого сприйняття окремих елементів абиякої рухової структури. Ця здатність тісно пов’язана з рівнем

розвитку аналітико-синтетичної діяльності мозку, неодмінно проявиться і при оволодінні учнем матеріалів загальних шкільних дисциплін, що позитивно позначиться на успішності учня і його розумовому розвитку в цілому. У проведеному нами експерименті було виявлено, що учасники гри шкільного віку, які краще засвоюють і запам'ятовують послідовність вправ, що складають більше 30 рухів, мають і більш високий середній бал шкільної успішності.

Таким чином, можна констатувати, що гра „Хортинг-патріот", яка традиційно безпосередньо спрямована на розвиток фізичних якостей школяра, ще спрямована і на підвищення усвідомлення учнем виконуваних рухів, від чого залежить вдосконалення самого механізму довільного управління рухами. Саме в підготовці учнів до трудової професійної діяльності, пов'язаної з опануванням різними руховими навичками, інструктори гри бачать роль усіх військово-спортивних методик, що впроваджують. Також акцентується увага на оздоровчому ефекті занять фізичними вправами під час гри, так як вважається, що це є закономірним наслідком реалізації програми рухового розвитку учнів. Безумовно, постановка перед грою „Хортинг-патріот" психологічних завдань вимагає досить високого рівня психологічної культури та психологічних знань від самого інструктора гри.

У сучасних навчальних і методичних посібниках з опанування гри „Хортинг-патріот" приділяється належна увага двом вищезазначеним психологічним аспектам фізичного виховання дитини. У новітньому навчальному посібнику з психології хортингу ці завдання знайшли відображення в числі цілей фізичного виховання хортингіста. Ми вважаємо, що буде правильним такий позитивний погляд із психологічної точки зору на військово- спортивну гру „Хортинг-патріот", яка на перший план висуває розвиток особистості учня, відображає передові наукові підходи, впроваджує напрям на гуманізацію фізкультурно- спортивної діяльності, проводить методичну комплексну підготовку учасників гри до захисту Батьківщини.

Обговорення питання про завдання гри „Хортинг-патріот" тісно пов'язане з проблемою визначення змісту конкурсів, етапів гри, військово-прикладних змагань. Рішення з сучасних психолого-педагогічних позицій питання „Навіщо потрібна гра „Хортинг- патріот" має визначати вирішення питання „Чи треба захищати нашу Батьківщину". Звичайно, розглянуті нами завдання жодною мірою не скасовують інші проблеми, що стоять перед інструктором гри, – формування моральності, вольових, естетичних якостей учнів тощо. Важливо щоб педагог ясно їх усвідомлював, у тому числі і ті завдання, що не розглянуті в даній статті, але випливають у практичній діяльності і є важливими педагогічними питаннями. З нашої точки зору, розвиток гри „Хортинг-патріот" має йти не по лінії поліспортивної чи суто військової підготовки, а в напрямі формування і

всебічного розвитку в учасників гри сенсорної культури, щоб вони у майбутньому стали гідними членами суспільства.

Методика оздоровлення, фізичної та психічної підготовки учасників військово- спортивної гри „Хортинг-патріот“

В Україні йде процес відродження військово-спортивної діяльності через розгалуження інфраструктури Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. Однак загалом зміст патріотичного, фізичного та психологічного виховання, заснованого на військово-спортивних принципах, освітлено вкрай недостатньо й суперечливо.

На додаток до гри „Хортинг-патріот“ в місцях її історичного заснування і основної діяльності (м. Київ, Київська, Сумська, Полтавська, Кіровоградська, Черкаська області) йде формування нового поповнення осередками гри, відкриваються відділення та відокремлені підрозділи всеукраїнської організації, що охоплює території 15 областей України. З початку 2015 року, коли пройшла офіційна реєстрація гри як громадської організації, було проведено декілька цікавих вишколів та конкурсів всеукраїнського значення: у червні – в с. Старе Бориспільського району Київської області на військовому полігоні Національної Гвардії України, у липні – в дитячо-юнацькому таборі Вишгородського району Київської області та інші заходи, а в даний час формування календарного плану всеукраїнських ігор „Хортинг- патріот“ здійснюється у співпраці з Міністерством освіти і науки України. Організаційна робота проводиться в основному людьми, які розділяють позитивні цінності засновників гри та орієнтацію на виховання у дітей почуття патріотизму, на здоровий спосіб життя і посилену фізичну підготовку підростаючого покоління військово-спортивними засобами.

Зокрема, частина школярів вступила в різні дитячі та юнацькі організації, що є відділеннями гри „Хортинг-патріот“ в областях України, де поряд із вихованням позитивних особистісних якостей школяр отримує і додаткове до уроків фізичної культури фізичне виховання військово-спортивного спрямування. Діяльність гри „Хортинг-патріот“ повністю узгоджується з вирішенням проблеми нестачі рухової активності у школярів шляхом включення у варіативну частину програми гри фізичних вправ із урахуванням національних і регіональних особливостей, відродження втрачених культурних цінностей і військових традицій.

Предметом даного дослідження є процес контрольованого військово-фізичного виховання школярів у військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“, тому діяльність гри організована на основі Статуту, прийнятого загальними зборами цієї громадської організації, а також Програми, затвердженої Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, де, зокрема, говориться, що організація діє на всій території України відповідно до Конституції України на підставі закону України „Про громадські об’єднання“, інших законодавчих актів України, а також відповідно до програмних документів.

Основна *мета гри „Хортинг-патріот“:* військово-патріотичне та спортивно- оздоровче виховання дітей, підлітків та молоді, підготовка юнаків до служби в лавах Збройних Сил України; організація дозвілля молоді; моральний, інтелектуальний і фізичний розвиток молодих громадян; проведення культурно-просвітницької роботи серед широких верств населення.

У грі „Хортинг-патріот“ вирішуються такі *завдання:*

1. Навчання вихованців основам військової справи.
2. Проведення заходів з ідейно-патріотичного виховання.
3. Організація навчально-тренувального процесу та спортивних змагань.
4. Проведення заходів щодо популяризації ідей українського патріотизму і залученню нових членів.
5. Взаємодія гри з органами державної влади та місцевого самоврядування, громадськими об’єднаннями в інших регіонах України.

Таким чином, із статутних і програмних документів випливає, що діяльність гри

„Хортинг-патріот“ спрямована на комплексне вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань школярів. Якщо взяти за мету дослідження визначення рівня фізичного здоров’я і психічних якостей юнаків і дівчат, які відвідують військово-спортивні заняття та грають у гру, і їх однолітків загальноосвітньої школи, то перевага у показниках, звісно, буде на боці гравців „Хортинг-патріот“. Визначення рівня розвитку основних рухових, психічних якостей і фізичного здоров’я також проводиться в грі. Всі юнаки і дівчата, які змагаються, є однакового віку. На загальношкільній грі часто вони є учнями паралельних класів.

Засобами фізичної підготовки в загальношкільній грі „Хортинг-патріот“ за погодинним розкладом є, орієнтовно: стройова підготовка (8 год.); двобій хортинг (34 год.); біг по пересіченій місцевості (10 год.); пересування на лижах у зимовий час, якщо є певна глибина снігу, або плавання у літній час (12 год.); участь у військово-спортивних змаганнях (згідно календарного плану заходів).

Заняття проводяться і під час літніх канікул.

Стройова підготовка включає в себе стройові вправи зі зброєю та без зброї, пересування групою й індивідуально. На заняттях двобоєм хортинг відпрацьовується техніка захистів, блоків і ударів руками, техніка ударів ногами, прийоми боротьби. Біг по пересіченій місцевості являє собою подолання дистанції до 2000 м безперервним методом. На лижах долається дистанція до 5000 м, плавання обраним стилем до 1000 м.

Рівень фізичного здоров’я учасників гри оцінюється за допомогою експрес-оцінки Г. Л. Апанасенка, заснованої на комплексі клініко-фізіологічних показників, що мають задовільні кореляційні зв’язки з максимальною аеробною продуктивністю учня. Така оцінка здатна дати об’єктивну інформацію про ступінь досконалості процесів розвитку і рівень фізичного здоров’я школяра.

При аналізі використовуються наступні *показники:* життєвий індекс; силовий індекс; індекс Робінсона; ваго-ростовий індекс; індекс Руф’є.

Фізична підготовленість учасників гри визначається з використанням наступних показників: біг на 100 м; „човниковий“ біг 8 х 8 м; метання гранати (700 г); стрибки через скакалку протягом 30 с; стрибок у довжину з місця; ручна (кистьова) динамометрія; підтягування на високій перекладині з вису; біг на 1000 м.

Особистісними *психічними характеристиками учасників гри* „Хортинг-патріот“ є: прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення домогтися свого незважаючи на перешкоди, тобто – мотивація досягнення, яка є одним із головних властивостей особистості, що надають вплив на все подальше життя школяра; сила, здоров’я, стомлюваність, тобто – самопочуття; рухливість, швидкість і темп протікання психічних функцій, тобто – активність; емоційний стан, тобто – настрій учасника гри.

Самопочуття, активність і настрій школярів оцінюються за допомогою опитувальника.

Груповими психічними характеристиками учасників гри „Хортинг-патріот“ є: психологічна атмосфера в команді, оцінюється за допомогою методики, в якій наводяться десять протилежних за змістом слів, а саме: дружелюбність – ворожнечість, цікавість – нудьга тощо; емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти відносин у команді- учасниці гри оцінюються за допомогою методики, де в якості істотних ознак емоційного компонента розглядається критерій привабливості на рівні понять: „добре – погано“;
„подобається – не подобається“; „приємно – неприємно“. При формулюванні питань, спрямованих на визначення поведінкового компонента учасників гри „Хортинг-патріот“, витримується *критерій:* „бажання – небажання“ перебувати в даному колективі; „бажання – небажання“ спілкуватися з членами команди під час гри.

Основний критерій *когнітивного компонента* – показник „знання – незнання“ психологічних особливостей членів команди“.

Таким чином, рівень здоров’я, фізичних і психічних якостей учасників гри „Хортинг- патріот“ у загальному підсумку контролюється педагогами і визначається за наступними *показниками,* орієнтовно: біг 100 м; „човниковий“ біг 8 х 8 м; метання гранати, м; стрибки через скакалку за 30 с, к-ть р.; стрибок у довжину з місця, см; кистьова динамометрія, кг; підтягування, к-ть р.; біг 1000 м; мотивація досягнення, бали; самопочуття, бали; активність, бали; настрій, бали; атмосфера в групі, бали; емоційний компонент відносин у групі, бали; поведінковий компонент відносин у групі, бали; когнітивний компонент відносин у групі, бали.

Педагогічний контроль під час проведення гри здійснюється не тільки з метою визначити рівень підготовки учнів та ефективність пропонованих завдань, а й з метою техніки безпеки та уникнення можливих травмувань учасників гри.

Проводячи аналіз роботи педагогічного колективу гри в питанні розвитку та популяризації діяльності в містах і областях України, де впроваджується гра „Хортинг- патріот“, і здійснюється виховання підростаючого покоління на військово-спортивних принципах, дана діяльність користується у населення популярністю і успішно розвивається. У загальноосвітніх навчальних закладах з’явилася можливість наповнити зміст шкільної фізичної культури та зміст предмету „Захист Вітчизни“ новими інноваційними формами і засобами додаткової рухової активності та виховання позитивних особистісних якостей школярів. Однією з ефективних форм позашкільного комплексного підходу до виховання юнаків і дівчат також є діяльність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри
„Хортинг-патріот“. У дослідженні, проведеному на базі даної гри, виявлено, що заняття і випробування на усіх пропонованих нею етапами, стройовою підготовкою, спортивним хортингом, кросами та пересуванням на лижах і по воді, участь у військово-спортивних змаганнях, вивчення історії та традицій української армії та козацтва, народних пісень, танців, мистецтва призводять до поліпшення стану фізичного здоров’я, морально-вольової та психічної підготовленості учасників гри. В цілому методика даної гри дозволяє більш успішно вирішувати завдання всебічного виховання школярів.

Сьогодні, як і в минулі часи, українська армія славиться своїми воїнами. У неї славне минуле і, сподіваємося, гідне майбутнє. А майбутнє Збройних Сил України – це сьогоднішні хлопчики та дівчатка. І від того, якими вони виростуть, залежить міць і боєздатність нашої армії. Тому військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ вже добре знайома молодому поколінню учнів та педагогів загальноосвітніх шкіл, і сьогодні не втрачає своєї актуальності, стає все більш привабливою для школярів.

У даній статті були конкретизовані й більш глибоко досліджені три *основні напрями виховання засобами гри „Хортинг-патріот“:* патріотичне виховання; фізична підготовка; психологічне загартування. Щодо патріотичного виховання, можна сказати, що у результаті гри педагоги прагнуть отримати вихованого справжнього патріота нашої держави. Патріот – це той, хто любить Україну не за те, що вона дає йому якісь блага і привілеї перед іншими народами, а тому, що це його Батьківщина. Людина або є патріотом своєї Вітчизни, і тоді вона духовно з’єднана з нею, як дерево корінням вростає у землю, а інакше людина лише пил, який носять по світу чужі вітри. Торкаючись теми фізичного виховання та підготовленості учнів, можна констатувати, що помірковане і правильно дозоване фізичне навантаження є одним з найважливіших засобів зміцнення та збереження здоров’я школярів. Низька фізична активність, сидячий спосіб життя, гіподинамія стають як причиною зайвої ваги, так і причиною багатьох серйозних захворювань упродовж життя людини. Водночас, регулярні фізичні заняття сприяють зниженню ваги, поліпшенню фігури і зміцненню м’язів. Крім того, фізичні вправи позитивно

позначаються на загальному здоров'ї та самопочутті. Спортивні вправи допомагають підтримувати загальний тонус організму школяра, покращують його самопочуття. За допомогою фізичних навантажень відбувається активація імунної системи, дитячий і підлітковий організм стає стійким до різних захворювань і інфекцій. Дозовані фізичні вправи, що включені у програму гри „Хортинг-патріот", стимулюють нервову систему, сприяють зняттю стресу, поліпшенню сну дитини. Фізичні навантаження зменшують кров'яний тиск, знижують небезпеку виникнення серцево-судинних хвороб, сприяють зміцненню опорно-рухового апарата дитини, роблять позитивний вплив на ендокринну систему, збільшують інтенсивність обміну речовин у всіх без винятку тканинах. Різноманітність варіацій вправ гри „Хортинг-патріот" дозволяє задіяти максимальну кількість м'язових груп, сприяє їх зміцненню, розвиває координацію, покращує поставу завдяки зміцненню м'язів спини. Зміцнення м'язів спини і поперекового відділу відбувається за рахунок того, що в рухах і вправах гри „Хортинг-патріот" беруть участь усі відділи хребта. Таким чином поліпшується постава, хода дитини стає більш легкою і пружною. Якщо розглядати результати впливу гри „Хортинг-патріот" у психологічній сфері, чинниками загартування психіки учасника гри є його етична адекватна поведінка серед однокласників, схильність до навчання та осмислення своєї життєдіяльності. Батькам завжди хочеться краще розуміти причини поведінки своєї дитини. Перед батьками школяра, часто постає багато питань щодо відносин із дітьми. Ми знаємо, що школа є значущим середовищем для дитини, це – нові знання, соціальний досвід, розвиток. І також це місце, що впливає на настрій дитини, її психічний стан. А стан, в свою чергу, може визначати її успіхи та результати навчання. Підхід, що пропонує гра „Хортинг- патріот", у якому розглядаються психічні стани як феномен, спостережуваний в учня, дозволяє отримати масу корисної інформації.

Які психічні стани зустрічаються у школярів різного віку і як можна їх використовувати та координувати засобами військово-спортивної гри, є питанням складне й індивідуальне. Важливість вивчення психічних станів у військово-спортивній діяльності підкреслюється багатьма кваліфікованими інструкторами і педагогами гри. Інструктору необхідно регулярно спілкуватися з учасниками гри, цікавитися їхніми особистими проблемами і переживаннями, вести облік психічних станів школярів, необхідний для правильного педагогічного підходу щодо виховання учнів, проектування педагогічних систем і загального виховання. Особливо важливий облік психічних станів, що виникають в умовах важких конкурсів гри, контрольних тестів із різних військово-прикладних розділів підготовки. Вивчення психічних станів школярів має бути також пов'язане з урахуванням фазових станів збудливості кори головного мозку. Підвищена і знижена активність кори головного мозку сильно впливає на успішність навчання. Стан активності характеризує працездатність, ефективність засвоєння знань.

Ознаки активності учнів під час проведення гри „Хортинг-патріот“: наявність уваги й інтересу до слів інструктора гри і відповідей учасників конкурсів; прояв самостійності, задавання питань учасниками гри, виконання військово-спортивних завдань не одним, а кількома способами, зв’язування навчального матеріалу і випробувань з власними життєвими спостереженнями.

Отже**,** можна сказати, що Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ – це гра сміливих, спритних і дружніх, школа справжніх патріотів України! Переможців такої потужної гри недаремно можна вітати з успішним виступом. Сьогодні для успіху в грі школярі мають проявити характер і волю до перемоги. Вони мають йти тільки вперед, домагатися успіхів і завжди досягати поставленої мети. Майбутнє України за такими цілеспрямованими і сильними, як переможці і призери гри „Хортинг-патріот“. У повній мірі можна тільки сказати щирі слова подяки керівникам команд- учасниць гри за їх вагомий внесок у виховання підростаючого покоління, побажати їм педагогічного терпіння, сил і здоров’я, а школярам – подальших успіхів у спорті та навчанні.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Міжнародна спортивна програма хортингу

Основні положення, характеристика Програми.

Будь-яка людина, що ознайомилася з даною Програмою та прийшла в спортивний зал, відповідно обладнаний під тренувальні заняття хортингом, має право взяти участь у пробному навчальному занятті, спробувати тренувальне устаткування, отримати консультацію інструктора, відповіді на питання, які цікавлять і стосуються методики тренування по хортингу, й роз'яснення положень даної Міжнародної Кваліфікаційної Програми.

Спортсмен-початківець будь-якого віку, який захотів займатися видом спорту - хортинг, має змогу придбати тренувальний костюм /комплект спортивного одягу/, у який входить хортовка й шорти темно-синього кольору. Хортовка складається із куртки й штанів.

У теплу й жарку пору року спортсмени тренуються в шортах, навесні й восени, коли в спортивному залі прохолодно, або в холодну пору року, тренування проводяться в повній хортовці /куртка й штани/. По команді інструктора, при необхідності куртку можна знімати й займатися тільки в штанях. Костюм хортовка в системі виду спорту передбачена тільки темно-синього кольору, з вишитою нитками золотавого кольору нагрудною емблемою з лівої сторони. Нагрудна емблема розміром 12,5 х 4,5 см представляє собою вертикально розташований каліграфічий напис назви виду спорту англійською мовою "Horting". Згідно Правил етикету, тренувальний костюм у хортингу повинен бути завжди охайного виду, чистим, без поривів і інших ушкоджень. На лівому рукаві хортовки та шортах розміщаються шеврони розрізнення. Шеврони учнівських та викладацьких ступенів прямокутної форми розміром 7 х 8,5 см. Із знаком розрізнення – горизонтальними смугами, шеврони представницьких ступенів круглої форми диаметром 7,5 см без знаків розрізнення.

Учнівський та викладацький шеврон відзнаки ступеня хортингу розрізняється по кольору й кількості горизонтально вишитих смуг золотавого кольору розміром 5 х 0,7 см. Максимальна кількість смуг - 3. Відстань між смугами - 0,5 см.

Змагальні шорти бувають двох кольорів: темно-синього й жовтого. Цей же колір шортів починає "Міжнародну Кваліфікаційну Програму Хортингу". Відповідно до даної Програми, кваліфікація в хотингу відзначається формою одягу на тренуваннях і підтверджується відповідними документами: сертифікатом, який підтверджує ступінь, і позначкою в Міжнародній заліковій книжці спортсмена хортингу "International Horting Passport", про пройдений семінар, на якому спортсменові привласнено даний ступінь. На кожному семінарі з хортингу проводиться атестаційний тест - "Rank-test" на кваліфікаційні ступені - «Ранк» - /Rank/. Якщо спортсмен успішно пройшов ранк-тест, отримав відповідну відмітку керівника місцевої, регіональної, національної федерації в Хортинг-Паспорті, він одержує кваліфікаційний шеврон для розміщення на лівому рукаві куртки хортовки й самостійно робить нашивку на тренувальних шортах, що виділяє даного спортсмена на тренуванні, як власника певного кваліфікаційного ступеня /ранка/ в системі хортингу.

По ступеню участі людини в роботі й членстві в міжнародній громадській організації - Міжнародна Федерація Хортингу, ступені розрізняються на три різнопланові групи:

1. **Учнівські ступені** – з 0 по 9 ранк.
2. **Викладацькі ступені** – інструктор, майстер, міжнародний майстер.
3. **Адміністративні ступені** – керівник клубу, міської або районної місцевої організації, регіональний представник, національний представник.

Спортивними ступенями, на які проводяться офіційні ранк-тести по теоретичній і фізичній підготовці є: **учнівські й викладацькі ступені**.

Адміністративні ступені в хортингу є представницькими й привласнюються людині, яка наділяється певними повноваженнями й правом розвитку хортингу в призначеному регіоні.

Рівень підготовки в спортивних (учнівських і викладацьких) ступенях виділяється окремим кольором кваліфікаційного шеврону й бійцівських шортов. На кольоровому шевроні розташовуються вишиті смужки, які відповідають смужкам шеврону, який пришитий з передньої сторони лівої половини шортів. Смужки на шевроні шортів такого ж розміру, як і розмір смужок на шевроні хортовки - 5 х 0,8 см. На шортах, з передньої сторони лівої половини внизу пришивається шеврон, на якому спортсмен може вишити золотавими нитками по черзі, у послідовності здачі ранк-тестів, ще дві невеликі горизонтальні смужки, які відзначають спортивний ступінь. У квадраті на шортах буває максимально тільки три смужки. Кожна смужка відзначає певний ранк.

Класифікація учнівських ступенів.

По зростанню учнівські ступені розрізняються трьох рівнів:

Перший учнівський рівень - група починаючих спортсменів.

0 ранк – привласнюється людині в день запису в клуб хортингу.
Відмітні знаки: хортовка без шеврону або із темно-синім шевроном без смуг, темно-сині /змагальні/ шорти без знаків розрізнення або із темно-синім шевроном без смуг;
1 ранк – Відмітні знаки: хортовка із темно-синім шевроном з однією смугою, темно-сині /змагальні/ шорти із темно-синім шевроном з однією смугою;
2 ранк – Відмітні знаки: хортовка із темно-синім шевроном з двома смугами, темно-сині /змагальні/ шорти із темно-синім шевроном з двома смугами;
3 ранк – хортовка із темно-синім шевроном з трьома смугами, темно-сині /змагальні/ шорти із темно-синім шевроном з трьома смугами;

Другий учнівський рівень - група середнього рівня підготовки.

4 ранк – Відмітні знаки: хортовка з жовтим шевроном з однією смугою, жовті /змагальні/ шорти із жовтим шевроном з однією смугою;
5 ранк – Відмітні знаки: хортовка з жовтим шевроном із двома смугами, жовті /змагальні/ шорти із жовтим шевроном з двома смугами;
6 ранк – Відмітні знаки: хортовка з жовтим шевроном із трьома смугами, жовті /змагальні/ шорти із жовтим шевроном з трьома смугами.

Третій учнівський рівень - група спортивного вдосконалювання.

7 ранк /помічник інструктора/ – Відмітні знаки: хортовка з коричневим шевроном з однією смугою, коричневі шорти із коричневим шевроном з однією смугою;
8 ранк /помічник інструктора/ – Відмітні знаки: хортовка з коричневим шевроном із двома смугами, коричневі шорти із коричневим шевроном з двома;
9 ранк /помічник інструктора/ – Відмітні знаки: хортовка з коричневим шевроном із трьома смугами, коричневі шорти із коричневим шевроном з трьома смугами.

Класифікація викладацьких ступенів.

По зростанню викладацькі ступені розрізняються трьох рівнів:

Перший викладацький рівень – ІНСТРУКТОР ХОРТИНГУ.

1 інструкторський ранк – Відмітні знаки: хортовка із чорним шевроном з однією смугою, інструкторські чорні шорти із чорним шевроном з однією смугою;

2 інструкторський ранк – Відмітні знаки: хортовка із чорним шевроном із двома смугами, інструкторські чорні шорти із чорним шевроном з двома смугами;
3 інструкторський ранк – Відмітні знаки: хортовка із чорним шевроном із трьома смугами, інструкторські чорні шорти із чорним шевроном з трьома смугами.

Другий викладацький рівень – МАЙСТЕР ХОРТИНГУ.

1 майстерський ранк – Відмітні знаки: хортовка із червоним майстерським шевроном з однією смугою, червоні іменні майстерські шорти із червоним шевроном з однією смугою;
2 майстерський ранк – Відмітні знаки: хортовка із червоним майстерським шевроном із двома смугами, червоні іменні майстерські шорти із червоним шевроном з двома смугами;
3 майстерський ранк – Відмітні знаки: хортовка із червоним майстерським шевроном із трьома смугами, червоні іменні майстерські шорти із червоним шевроном з трьома смугами.

Третій викладацький рівень – МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР ХОРТИНГУ.

1 ранк міжнародного майстра – Відмітні знаки: хортовка зі сріблистим шевроном міжнародного майстра з однією смугою, сріблисті іменні шорти міжнародного майстра із сріблистим шевроном з однією смугою;
2 ранк міжнародного майстра – Відмітні знаки: хортовка зі сріблистим шевроном міжнародного майстра із двома смугами, сріблисті іменні шорти міжнародного майстра із сріблистим шевроном з двома смугами;
3 ранк міжнародного майстра – Відмітні знаки: хортовка зі сріблистим шевроном міжнародного майстра із трьома смугами, сріблисті іменні шорти міжнародного майстра із сріблистим шевроном з трьома смугами;
Міжнародному майстрові 3 ранку дозволяється носити без смуг білий шеврон і білі шорти.

Класифікація адміністративних ступенів.

По наявності представницьких функцій адміністративні ступені розрізняються трьох рівнів, врахованих у зворотному порядку:

Третій адміністративний рівень – Президент клубу, міської, районної організації хортингу. **"Head of club, Representative of the National Organization"**

/Президент міської, районної федерації, клубу/
Має почесний спортивний ступінь - 1 МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.
Відмітні знаки: На лівому рукаві хортовки – представницький майстерський шеврон червоного кольору круглої форми без знаків розрізнення. Іменні майстерські шорти червоного кольору з представницьким майстерським шевроном червоного кольору круглої форми без знаків розрізнення..

Другий адміністративний рівень – Регіональний Представник.

"Regional Representative, Regional Federations President"
/Президент Обласної Федерації, Регіональний Представник/
Має почесний спортивний ступінь - 1 МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.
Відмітні знаки: На лівому рукаві хортовки - представницький шеврон міжнародного майстра сріблистого кольору. Іменні шорти міжнародного майстра сріблистого кольору з представницьким шевроном міжнародного майстра сріблистого кольору круглої форми без знаків розрізнення.

Перший адміністративний рівень – Національний Представник.
"Country Representative, National Federations President"
/Президент Національної Федерації, Представник країни/
Має почесний спортивний ступінь - 2 МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.
Відмітні знаки: На лівому рукаві хортовки – іменний представницький шеврон національного представника золотого відтінку. Бійцівські іменні шорти Національного Представника золотого відтінку (на шортах дозволяється розміщення іменного представницького шеврону національного представника золотого відтінку).

Особа, яка отримала адміністративне звання представника і набула почесного спортивного ступеня хортингу: 1 майстерський ранк (3 адміністративний рівень), 1 міжнародний майстерський ранк (2 адміністративний рівень), 2 міжнародний майстерський ранк
(1 адміністративний рівень), але професійно займається хортингом, пройшла офіційний ранк-тест, отримала офіційні підтверджуючі документи і здобула відповідний спортивний ступінь згідо даної Програми, дана особа має право носити затверджені відмітні знаки розрізнення даної отриманої кваліфікації. Таке поводження Офіційного Представника особливо поважається і заохочується в організації і спортивному співтоваристві хортингу.

Відповідно до Міжнародної Спортивної Програми Хортингу, претенденти на учнівський ступінь здають кваліфікаційний тест, що складається з 15 основних пунктів. Претенденти на майстерський ступінь здають кваліфікаційні вимоги, що складаються з 12 пунктів. Претенденти на підвищення ступеня в межах одного учнівського рівня /1,2,3 ранк/, /4, 5, 6 ранк/, /7, 8, 9 ранк/ підтверджують свою кваліфікацію по одній програмі кожного наступного разу в більш якісному виконанні вимог базової техніки й кращою фізичною підготовленістю. Претенденти на підвищення ступеня в межах одного викладацького рівня /1, 2, 3 інструкторський ранк/, /1, 2, 3 майстерський ранк/, /1, 2, 3 міжнародний майстерський ранк/, підтверджують свою кваліфікацію по ускладненій програмі кожного наступного разу також у більш якісному виконанні вимог базової техніки, кращою фізичною підготовленістю й знанням тактичних принципів ведення двобою.

Людина, яка готується одержати адміністративний ступінь і представницькі повноваження від Міжнародної Федерації Хортингу на керівника клубу, району, міста, регіону, національного представника, повинна провести певну організаторську роботу з розвитку даного виду спорту у себе в регіоні, країні, а також на офіційному майстер-хортинг-тесті продемонструвати знання принципів побудови федерації хортингу, як міжнародної виховної системи бійців, уміння й навички базової техніки хортингу, постійно підтримувати себе в гарній спортивній формі, беручи участь у регіональних, національних і міжнародних семінарах.

Спортсмен, який бажає підвищити спортивну кваліфікацію повинен заздалегідь готуватися до тесту. Якщо на початковому етапі занять спортсмен демонструє тільки фізичну підготовку й базові технічні навички, то на більш високий ступінь йому необхідно у своєму спортивному клубі хортингу вести активне спортивне життя, мати здорову спортивну життєву позицію й показувати в цьому приклад починаючим спортсменам. Для цього в програмі на кожний ступінь існує ряд умов, необхідних для подання заявки на черговий спортивний ступінь. Тому що хортинг є для людини не тільки видом спорту й повноконтактним єдиноборством, а й досконалою виховною системою підготовки бійця, то спортсмен, який займається, привчається приносити користь не тільки собі, а й суспільству своїм добропорядним і гідним поводженням.

Спортсмен, який виявив особливе старання на тренуваннях і в житті клубу, активно брав участь в організації спортивної роботи, у змаганнях і семінарських заняттях, має дозвіл /рекомендацію/ тренера-інструктора й представника регіону /представника країни/, може бути допущений до тесту на підвищення через один учнівський ступінь. Для

контролю за виконанням даних вимог Міжнародної Спортивної Програми Хортингу, спортсмен перед участю в ранк-тесті повинен надати рекомендацію органа, що направляє його для підвищення ступеня. Без даної рекомендації, спортсмен не виконуючий у підготовчому періоді даних вимог, на черговий ранк-тест не допускається. За грубі порушення правил поведінки в клубі, норм етикету хортингу, підривання і дискредитацію авторитету організації, спортсмен може бути виключений із членів місцевої, регіональної, національної федерації, і автоматично із членів Всесвітньої Федерації Хортингу.

Дані вимоги Міжнародної Програми є єдиними й обов'язковими для контролю виконання нормативів на всіх офіційних атестаціях з хортингу в усіх країнах світу.

Кваліфікаційні вимоги "Міжнародної Спортивної Програми Хортингу"

І. Учнівські ступені.

ПЕРШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ

Спортивний ступінь - РАНК 0, 1, 2, 3.

І. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – темно-синього кольору.

0 ранк – На лівому рукаві хортовки – без шеврону або шеврон темно-синього кольору без смуг. Шорти темно-синього кольору без знаків розрізнення або із шевроном темно-синього кольору без смуг.

1 ранк – На лівому рукаві хортовки – шеврон темно-синього кольору з однією смугою. Шорти темно-синього кольору із шевроном темно-синього кольору з однією смугою.

2 ранк - На лівому рукаві хортовки – шеврон темно-синього кольору із двома смугами..Шорти темно-синього кольору із шевроном темно-синього кольору з двома смугами.

3 ранк - На лівому рукаві хортовки – шеврон темно-синього кольору із трьома смугами. Шорти темно-синього кольору із шевроном темно-синього кольору з трьома смугами.

Якщо людина приходить у спортивний клуб хортингу, добровільно стає на шлях здорового способу життя й самовдосконалення, офіційно стає членом даного клубу й Міжнародної Федерації Хортингу - "World Horting Federation", придбає для тренувальних занять комплект спортивного одягу хортовку "Hortsuit" і шорти, перед членами свого клубу врочисто приймає на себе зобов'язання підтримувати традиції клубу й дотримувати етикету хортингу, такому спортсменові привласнюється почесний початковий спортивний ступінь - "0 ранк Хортингу". Дата зарахування в клуб фіксується в Міжнародній кваліфікаційній книжці спортсмена - International Horting Passport.

У випадку успішної здачі тесту на першу програмну ступінь хортингу - 1 ранк, спортсменові видається перший відмітний знак розрізнення - шеврон Міжнародної Федерації Хортингу, який пришивається на лівий рукав хортовки.

ІІ. Необхідні умови для подання заявки на черговий спортивний ступінь:

1. Термін володіння попереднім ранком:

- з 0 на 1 ранк: 3 місяці;
- з 1 на 2 ранк: 4 місяці;
- з 2 на 3 ранк: 5 місяців.

2. Участь в офіційних змаганнях, семінарах і ранк-тестах.

- з 0 на 1 ранк: змагань - 0, семінарів - 0.
- з 1 на 2 ранк: змагань - 0, семінарів - 1.
- з 2 на 3 ранк: міських, районних змагань - 1, міських, районних, семінарів - 2.

3. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:
- гідне поводження в побуті, навчанні / роботі;
- ведення здорового способу життя;
- відсутність / відвикання від шкідливих звичок.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.
- усний дозвіл тренера.

III. Вимоги ранк-тесту:

1. Теорія:
- здоровий спосіб життя;
- повага до батьків, посильна участь у роботі по дому;
- знання етикету Хортингу, правил спортивного поводження;
- історія виникнення виду спорту;
- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:
- віджимання від підлоги на кулаках, 25 разів;
- підйом тулуба з положення лежачи на підлозі /прес/, 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 /ліва, права/, основні параметри, варіанти використання у двобої.

6. Базові переміщення у двобої:
- підхід кроком вперед;
- відхід кроком назад.

7. Базова техніка рук.
Блоки: верхній блок на місці й у переміщенні;
- нижній блок на місці й у переміщенні;
Удари: прямій удар у підборіддя на місці й у переміщенні;
- прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні.

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 й у переміщенні;
прямий удар ногою /у тулуб, у голову/ на місці й у переміщенні;
бічний удар ногою /у стегно, у тулуб, у голову/ на місці й у переміщенні;

9. Техніка захоплень і звільнень:
- однойменне пряме захоплення передпліччя;
- пряме захоплення ноги /за стегно, за гомілку/ однією рукою.

10. Кидкова техніка:

- подворот на кидок через стегно, кидок через стегно /захопленням руки й тулубу, захопленням руки й голови/;
- заходження на задню підніжку, задня підніжка.

11. Техніка партеру:
- збивання суперника в партер, виведенням з рівноваги;
- утримання за голову й руку /основні параметри, варіанти використання у двобої/;
- утримання за голову й корпус /основні параметри, варіанти використання у двобої/;
- вихід з утримання;
- своєчасна здача сигналом руки по підлозі,

12. Спарингова кондиція:
- прямий удар коліном у рівень голови із фронтальної стійки - 3 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;
- бій з тінню, 1 раунд 2 хвилини.

13. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/:
1. Форма "**Перша захисна**" /1З/ - «First Defensive Form» /1D/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Перша атакуюча**" /1А/ - «First Attacking Form» /1А/, під рахунок і самостійно.

14. Спаринговий тест:
2 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.
Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

15. Медитація:
- колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.;
- зосередження й відновлення подиху;
- зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.

IV. Документи, що підтверджують наявність ступеня.

Видача єдиного міжнародного кваліфікаційного посвідчення по виду спорту: "Міжнародний Хортинг-паспорт" - "International Horting Passport".
Видача членської картки Всесвітньої Федерації Хортингу - "World Horting Federation".
- позначка в Міжнародному Хортинг-паспорті про проходження семінару й одержання ступеня;
- учнівський сертифікат Національної Федерації країни, який підтверджує присвоєння даного учнівського ступеня, видається по закінченні ранк-тесту.

ДРУГИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ

Спортивний ступінь - РАНК 4, 5, 6.

І. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) - жовтого кольору.
4 ранк – На лівому рукаві хортовки – шеврон жовтого кольору з однією смугою. Шорти жовтого кольору із шевроном жовтого кольору з однією смугою.
5 ранк - На лівому рукаві хортовки – шеврон жовтого кольору із двома смугами. Шорти жовтого кольору із шевроном жовтого кольору з двома смугами.
6 ранк - На лівому рукаві хортовки – шеврон жовтого кольору із трьома смугами. Шорти жовтого кольору із шевроном жовтого кольору з трьома смугами.

ІІ. Необхідні умови для подання заявки на черговий спортивний ступінь:

1. Термін володіння попереднім ранком:
- з 3 на 4 ранк: 6 місяців;
- з 4 на 5 ранк: 6 місяців;
- з 5 на 6 ранк: 6 місяців.

2. Участь в офіційних змаганнях, семінарах і ранк-тестах.
- з 3 на 4 ранк: регіональних змагань - 2, регіональних семінарів - 2.
- з 4 на 5 ранк: регіональних, національних змагань - 1, регіональних семінарів - 2.
- з 5 на 6 ранк: регіональних, національних змагань - 2, регіональних, національних семінарів - 2.

3. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:
- участь у рекламних акціях виду спорту /показових виступах, зустрічах/;
- допомога тренерові в наборі навчальних груп.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.
- усний дозвіл тренера.

III. Вимоги ранк-тесту:

1. Теорія:
- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;
- шкідливі звички: паління, пияцтво, наркоманія;
- дозволена й заборонена техніка на змаганнях з хортингу;
- якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість та інші.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:
- віджимання від підлоги на кулаках, 40 разів;
- підйом тулубу з положення лежачи на підлозі /прес/, 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 сек.;
- «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 переміщення у двобої:
- скорочення дистанції /варіанти підскіків/;
- 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 й у переміщенні;
- зовнішній середній блок на місці й у переміщенні;
- схресний нижній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак;
- схресний середній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак;
- схресний верхній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак.

Удари: бічний удар у підборіддя на місці й у переміщенні;

- бічний удар в тулуб на місці й у переміщенні.
- нижній удар в підборіддя на місці й у переміщенні;
- нижній удар в тулуб на місці й у переміщенні;
- 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 ноги в корпус;
- блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна.

Удари:
- бічний удар коліном /в стегно, в тулуб, в голову/ на місці й у переміщенні;

удар ногою в сторону/в стегно, в тулуб, в голову/ на місці й у переміщенні вперед і в сторону, боком;
- удар ногою назад/ в тулуб, в голову/ на місці й переміщенні в розвороті;
- внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й переміщенні, у розвороті;
- зовнішній круговий удар прямою ногою в голову/ на місці й переміщенні, у розвороті.

9. Техніка захоплень і звільнень:
- захоплення за голову;
- пряме захоплення обох ніг;
- захоплення руки під мишку;
- захоплення протилежної руки /за передпліччя, за плече/;
- захоплення протилежної ноги /за стегно, за гомілку/.

10. Кидкова техніка:
- підсікання передньої ноги усередину;
- підсікання передньої ноги назовні;
- заходження на передню підніжку, передня підніжка.

11. Техніка партеру:
- утримання поперек, відхід з утримання поперек;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб захопленням руки між ніг зверху;

12. Спарингова кондиція:
- прямий удар ногою урівень голови із фронтальної стійки - 4 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;
- маховий внутрішній удар прямою ногою урівень голови із фронтальної стійки - 4 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;
- бій з тінню, 3 раунди по 2 хвилини;
- біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 сек.

13. Навчальна практика:
- самостійне проведення розминки.

14. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/:

1. Форма "**Друга захисна**" /2З/ - «Second Defensive Form» /2D/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Друга атакуюча**" /2А/ - «Second Attacking Form» /2A/, під рахунок і самостійно.

15. Спаринговий тест:

4 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.

Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

16. Медитація:
- колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.;
- зосередження й відновлення подиху;

- зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.

IV. Документи, що підтверджують наявність ступеня.

- позначка в Міжнародному Хортинг-паспорті про проходження семінару й одержання ступеня;
- учнівський сертифікат Національної Федерації країни, який підтверджує присвоєння даного учнівського ступеня, видається по закінченні ранк-тесту.

ТРЕТІЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ
ПОМІЧНИК ІНСТРУКТОРА ХОРТИНГУ

Спортивний ступінь - РАНК 7, 8, 9.

I. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – коричневого кольору.
7 ранк – На лівому рукаві хортовки – шеврон коричневого кольору з однією смугою. Шорти помічника інструктора коричневого кольору із шевроном помічника інструктора коричневого кольору з однією смугою.
8 ранк - На лівому рукаві хортовки – шеврон коричневого кольору із двома смугами. Шорти помічника інструктора коричневого кольору із шевроном помічника інструктора коричневого кольору з двома смугами.
9 ранк - На лівому рукаві хортовки – шеврон коричневого кольору із трьома смугами. Шорти помічника інструктора коричневого кольору із шевроном помічника інструктора коричневого кольору з трьома смугами.

II. Необхідні умови для подання заявки на черговий спортивний ступінь:

1. Термін володіння попереднім ранком:
- з 6 на 7 ранк: 6 місяців;
- з 7 на 8 ранк: 6 місяців;
- з 8 на 9 ранк: 6 місяців;

2. Участь в офіційних змаганнях, семінарах і ранк-тестах.
- з 6 на 7 ранк: регіональних, національних змагань - 2, регіональних семінарів - 2.
- з 7 на 8 ранк: регіональних, національних змагань - 2, регіональних, національних семінарів - 2.
- з 8 на 9 ранк: регіональних, національних змагань - 2, регіональних, національних семінарів - 2.

3. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:
- участь у рекламних акціях виду спорту /показових виступах, зустрічах/;
- допомога тренерові в наборі навчальних груп.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.
- усний дозвіл тренера.

III. Вимоги ранк-тесту:

1. Теорія:
- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;
- методика проведення розминки.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:

- віджимання від підлоги на кулаках, 50 разів;
- підйом тулубу з положення лежачи на підлозі /прес/, 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 рази на рік під час семінару/, по 3 км.

3. Акробатична підготовка:

- стійка на руках з опорою біля стіни, 40 сек.;
- стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 сек.;
- «колесо» на одній руці/у ліву й праву сторону/.

4. Базові стійки:

- низька бойова стійка /основні параметри, варіанти використання у двобої/.

5. Базові переміщення у двобої:

- зміна бойової стійки на місці /варіанти зміни стійки/;
- зміна бойової стійки набіганням;
- відхід з лінії атаки /передньою, задньою ногою/.

6. Базова техніка рук.

Блоки:

- відкидаючий середній, нижній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак;
- блок з прихопленням, з підходом на місці й у переміщенні, варіанти контратак;

Удари:

- розкручений удар у підборіддя на місці й у переміщенні /з підходом, з відходом/;
- удар перевернеим кулаком на місці й у переміщенні /з підходом, з відходом/.

7. Базова техніка ніг.

Блоки:

- внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги /коліна/ у тулуб.

Удари:

- внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й переміщенні;
- зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й переміщенні.

8. Техніка захоплень і звільнень:

- захоплення тулубу двома руками;
- захоплення тулубу позаду просмикуванням руки;
- захоплення за голову й тулуб.

9. Кидкова техніка:

- бічне підсікання в такт кроків;
- кидок назад захопленням тулубу, контр-прийом проти кидка через стегно, плече, спину;
- кидок упором стопи в живіт;
- бічна підніжка;
- подворот на кидок через плече, через спину, кидок захопленням руки через плече, через спину;
- кидок захопленням двох ніг.

10. Техніка партеру:

- зворотне втримання захопленням голови й тулубу, вихід зі зворотного втримання;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захопленням руки.
- захоплення шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї;
- удушаючий прийом захопленням шиї зверху, вихід від удушаючого прийому захопленням шиї зверху;
- удушаючий прийом захопленням шиї позаду, вихід від удушаючого прийому захопленням шиї позаду.

11. Спарингова кондиція:

- прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою з набіганням;
- бій з тінню, 3 раунди по 2 хвилини;
- біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 сек.

12. Навчальна практика:
- самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

13. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/:
1. Форма "**Третя захисна**" /3З/ - «Third Defensive Form» /3D/, під рахунок і самостійно.
1. Форма "**Третя атакуюча**" /3А/ - «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно.

14. Спаринговий тест:
7 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.
Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

15. Медитація:
- колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.;
- зосередження й відновлення подиху;
- зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.

IV. Документи, що підтверджують наявність ступеня.
- позначка в Міжнародному Хортинг-паспорті про проходження семінару й одержання ступеня;
- учнівський сертифікат Національної Федерації країни, який підтверджує присвоєння даного учнівського ступеня, видається по закінченні ранк-тесту.

II. Викладацькі ступені.

ПЕРШИЙ ВИКЛАДАЦЬКИЙ РІВЕНЬ
ІНСТРУКТОР ХОРТИНГУ

Спортивний ступінь - ІНСТРУКТОРСЬКИЙ РАНК 1, 2, 3.

I. Кваліфікаційні знаки розрізнення:
Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – чорного кольору.
1 інструкторський ранк – На лівому рукаві хортовки – інструкторський шеврон чорного кольору з однією смугою.
Інструкторські шорти чорного кольору з інструкторським шевроном чорного кольору з однією смугою.
2 інструкторський ранк - На лівому рукаві хортовки – інструкторський шеврон чорного кольору з двома смугами.
Інструкторські шорти чорного кольору з інструкторським шевроном чорного кольору з двома смугами.
3 інструкторський ранк - На лівому рукаві хортовки – інструкторський шеврон чорного кольору з трьома смугами.
Інструкторські шорти чорного кольору з інструкторським шевроном чорного кольору з трьома смугами.

II. Необхідні умови для подання заявки на черговий спортивний ступінь:

1. Термін володіння попереднім ранком:
- з 9 учнівського ранка на 1 інструкторський ранк: 6 місяців;
- з 1 інструкторського ранка на 2 інструкторський ранк: 1 рік;
- з 2 інструкторського ранка на 3 інструкторський ранк: 1 рік.

2. Участь в офіційних змаганнях, семінарах і ранк-тестах.
- з 9 учнівського ранка на 1 інструкторський ранк: регіональних, національних змагань - 2, національних семінарів - 2.
- з 1 інструкторського ранка на 2 інструкторський ранк: регіональних, національних змагань - 2, національних семінарів - 2.
- з 2 інструкторського ранка на 3 інструкторський ранк: регіональних, національних змагань - 2, національних семінарів - 2.

3. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:
- допомога тренерові в проведенні тренувальних занять;
- участь у рекламних акціях виду спорту /показових виступах, зустрічах/;
- допомога тренерові в наборі навчальних груп, підтримці дисципліни на тренуваннях;
- участь у суддівстві регіональних турнірів як кутовий суддя, 3 турніри.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.
- письмовий дозвіл тренера /рекомендаційний лист/, подається разом з офіційною заявкою на присвоєння викладацького рівня - інструктор хортинга.

III. Вимоги ранк-тесту:

1. Теорія:
- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;
- склад суддівської колегії на змаганнях з хортингу.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:
- віджимання від підлоги на кулаках, 60 разів;
- підйом тулубу 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.

3. Акробатична підготовка:
- стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 сек.;
- стійка на руках без опори, 5 сек.;
- рандат, 3 рази.

4. Базова техніка рук.
Блоки:
- бічний блок передпліччям верхній/середній на місці й у переміщенні /з підходом, з відходом/;
- ліктьовий блок верхній/середній на місці й у переміщенні /з підходом, з відходом/;
- блок двома передпліччями верхній/середній/бічної (верхній, середній) на місці й у переміщенні /з підходом, з відходом/.

Удари:
- відкритою долонею в тулуб/плече/живіт;
- ребром долоні в тулуб/плече/стегно.

5. Базова техніка ніг.
Блоки: накладка стопою на випередження бічного удару ноги в стегно.
Удари: круговий зворотний удар з розвороту п'ятою ноги /в стегно, в тулуб, в голову/ на місці й у переміщенні /на підході, відході/.

6. Базові переміщення у двобої:
Фронтальна стійка:

- відхід з лінії атаки зсувом вбік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці;
- атака суперника в стрибку з ударом рукою /прямий, бічний, нижній/;
- атака суперника в стрибку з ударом ногою /коліном, стопою, гомілкою/;

7. Техніка захоплень і звільнень:

- захоплення обох передпліч рук;
- захоплення руки із просмикуванням на себе;
- захоплення ноги із просмикуванням на себе.

8. Кидкова техніка:

- зачіп ноги зсередини;
- зачіп ноги зовні;
- зачіп ноги зсередини із захопленням опорної ноги;
- «млин» /переворот через спину/.

9. Техніка партеру:

- больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захопленням стопи передпліччям;
- удушаючий прийом захопленням шиї ногами в замок.

10. Спарингова кондиція:

- бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою з набіганням;
- бій з тінню, 3 раунди по 2 хвилини;
- подворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хвилину - 30 разів;
- біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв.

11. Навчальна практика:

- самостійне проведення базового тренування.

12. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/.

1. Форма "**Інструкторська захисна**"/ІЗ/ - «**Instructors Defensive Form**» /IDF/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Інструкторська атакуюча**"/ІА/ - «**Instructors Attacking Form**» /IAF/, під рахунок і самостійно.

13. 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 двобою в останні 10 секунд бою.

14. Спаринговий тест:

10 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.

Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

15. Медитація:

- колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.;
- зосередження й відновлення подиху;
- зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.

IV. Документи, що підтверджують наявність ступеня.

- позначка в Міжнародному Хортинг-паспорті про проходження семінару й одержання ступеня;

- інструкторський сертифікат Національної Федерації країни, який підтверджує присвоєння даного учнівського ступеня, видається по закінченні ранк-тесту.

ДРУГИЙ ВИКЛАДАЦЬКИЙ РІВЕНЬ
МАЙСТЕР ХОРТИНГУ
"National Horting Master"

Спортивний ступінь - МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК 1, 2, 3.

І. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – червоного кольору.
1 майстерський ранк – На лівому рукаві хортовки – майстерський шеврон червоного кольору з однією смугою.
Майстерські іменні шорти червоного кольору з майстерським шевроном червоного кольору з однією смугою.
2 майстерський ранк - На лівому рукаві хортовки – майстерський шеврон червоного кольору з двома смугами.
Майстерські іменні шорти червоного кольору з майстерським шевроном червоного кольору з двома смугами.
3 майстерський ранк - На лівому рукаві хортовки – майстерський шеврон червоного кольору з трьома смугами.
Майстерські іменні шорти червоного кольору з майстерським шевроном червоного кольору з трьома смугами.

ІІ. Необхідні умови для подання заявки на черговий спортивний ступінь:

1. Термін володіння попереднім ранком:
- с 3 інструкторського ранка на 1 майстерський ранк: 2 роки;
- з 1 майстерного ранка на 2 майстерський ранк: 2 роки;
- з 2 майстерного ранка на 3 майстерський ранк: 2 роки;
- в инсключительных випадках майстерський ступінь вручається почесно без обліку часу за особливі заслуги в розвитку хортингу в регіоні.

2. Участь в офіційних змаганнях, семінарах і ранк-тестах.
- з 3 інструкторського ранка на 1 майстерський ранк: національних, міжнародних змагань - 3, національних семінарів - 3.
- з 1 майстерського ранка на 2 майстерський ранк: національних, міжнародних змагань - 3, національних семінарів - 3.
- з 2 майстерського ранка на 3 майстерський ранк: національних, міжнародних змагань - 3, національних семінарів - 3.

3. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:
- проведення якісних тренувальних занять, удосконалюючи свій рівень;
- мати зареєстрованих учнів у Національній Федерації Хортингу, 50 спортсменів;
- особисто підготувати інструкторський склад з хортингу, 1 інструктор у рік;
- організація місцевих, регіональних турнірів як головний суддя, 2 турніри в рік;
- проведення місцевих, регіональних семінарів як керівник, 2 семінари в рік;
- організація рекламних акцій виду спорту /показові виступи, зустрічі/;
- видання інформаційних і рекламних статей у періодичній пресі, висвітлення спортивних заходів у місцевих і національних засобах масової інформації;
- участь у суддівській колегії національних чемпіонатів, 2 турніри в рік;

- брати участь у суддівстві регіональних турнірів у якості рефері, 2 турніри в рік;
- мати офіційно зареєстровану місцеву організацію хортингу /федерацію, клуб/.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.

- письмовий дозвіл представника регіону /рекомендаційний лист президента обласної федерації/, подається в офіс Національної Федерації хортингу разом з офіційною заявкою на підвищення ступеня.

III. Вимоги ранк-тесту:

1. Теорія:

- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;
- методика проведення тренування по формах, класифікація форм хортингу.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:

- віджимання від підлоги на кулаках, 80 разів;
- підйом тулубу 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.

3. Акробатична підготовка:

- стійка на руках без опори, 10 сек.;
- ходіння на руках /ноги разом/, 5 м;
- рандат - фляк, по можливості, не обов'язково;
- вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази;
- сальто вперед з розбігом, по можливості, не обов'язково.

4. Базова техніка рук.

Блоки:

- відкидання коліна на місці й з відходом, варіанти контратак;
- відкидання ноги на місці й з відходом, варіанти контратак;
- блок протягання гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак;
- блок скороченням дистанції, варіанти контратак.

Удари:

- прямий удар ліктем в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- бічний удар ліктем в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- удар ліктем знизу в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- удар ліктем зверху в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- удар ліктем з розвороту в тулуб, у плече.

5. Базова техніка ніг.

Удари:

- прямий удар ногою в стрибку / в тулуб, у голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- бічний удар ногою в стрибку / в тулуб, у голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- удар ногою вбік у стрибку / в тулуб, у голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

6. Техніка захоплень і звільнень:

- захоплення кисті;
- захоплення стопи /у партері/.

7. Кидкова техніка:

- кидок через спину з колін;
- кидок переворотом через спину /млином/ з колін;
- кидок прогином;
- кидок переворотом за одну ногу;

- кидок переворотом захопленням рукою корпуса суперника між ніг.

8. Техніка партеру:

- больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою;
- удушаючий прийом зворотним захопленням шиї позаду;
- перехід з утримання на больовий прийом /і навпаки/;
- перехід з утримання на удушаючий прийом /і навпаки/.

9. Спарингова кондиція:

- бічний зворотний удар ногою в рівень голови з бойової стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою з набіганням;
- бій з тінню, 5 раундів по 2 хвилини;
- подворот з відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хвилину - 40 разів;
- відрив суперника від підлоги захопленням тулубу з партнером по черзі, за 1 хвилину - 40 разів;
- біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв.

10. Навчальна практика:

- самостійне проведення спарингового тренування.

11. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/.

1. Форма "**Майстерська захисна**"/МЗ/ - «**Masters Defensive Form**» /MDF/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Майстерська атакуюча**"/МА/ - «**Masters Attacking Form**» /MAF/, під рахунок і самостійно.
3. Форма "**Вільна показова**" /ВП/ - самостійно створена форма, виконується без рахунку.

12. Спаринговий тест:

10 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.

Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

IV. Документи, що підтверджують наявність майстерного ступеня.

1. Позначка в Міжнародному Хортинг-паспорті про проходження семінару й одержання майстерського ступеня, робиться після проходження ранк-мастер-тесту;
2. Міжнародний сертифікат Всесвітньої Федерації Хортингу, який підтверджує присвоєння даного майстерського ступеня **"National Horting Master" - "Master of Horting"**;

- сертифікат визнання кваліфікації майстра **"National Horting Masters Certificate"**;
- пластикова майстер-карта Всесвітньої Федерації Хортингу "**Horting Master Card**".

Дані три документи видаються згідно процедури оформлення міжнародних кваліфікаційних документів Всесвітньої Федерації Хортингу й висилаються разом з іменними фірмовими бійцівськими шортами хортингу Офіційному Представникові Всесвітньої Федерації Хортингу в країні /Президентові національної федерації/, який на офіційному заході урочисто вручає майстрові міжнародні кваліфікаційні документи.

ТРЕТІЙ ВИКЛАДАЦЬКИЙ РІВЕНЬ
МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР ХОРТИНГУ
"International Horting Master"

Спортивний ступінь - МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК 1, 2, 3.

І. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – сріблистого кольору.

1 ранк міжнародного майстра – На лівому рукаві хортовки – шеврон міжнародного майстра сріблистого кольору з однією смугою.
Іменні шорти міжнародного майстра сріблистого кольору із шевроном міжнародного майстра сріблистого кольору з однією смугою.
2 ранк міжнародного майстра - На лівому рукаві хортовки – шеврон міжнародного майстра сріблистого кольору із двома смугами.
Іменні шорти міжнародного майстра сріблистого кольору із шевроном міжнародного майстра сріблистого кольору з двома смугами.
3 ранк міжнародного майстра - На лівому рукаві хортовки – шеврон міжнародного майстра сріблистого кольору із трьома смугами або шеврон білого кольору без знаків розрізнення.
Іменні шорти міжнародного майстра сріблистого кольору із шевроном міжнародного майстра сріблистого кольору з трьома смугами або шевроном білого кольору без знаків розрізнення.
Власникам вищого міжнародного майстерного степеня 3 ранка а також керівникам Міжнародного Технічного Комітету Міжнародної Федерації Хортингу дозволяється носити шорти й шеврон на лівому рукаві хортовки білого кольору.

II. Необхідні умови для подання заявки на черговий спортивний ступінь:

1. Термін володіння попереднім ранком:
- з 3 майстерського ранка на 1 міжнародний майстерський ранк: 3 роки;
- з 1 міжнародного майстерського ранка на 2 міжнародний майстерський ранк: 3 роки;
- з 2 міжнародного майстерського ранка на 3 міжнародний майстерський ранк: 3 роки;
- у виключених випадках міжнародний майстерський ступінь вручається почесно без обліку часу за особливі заслуги в розвитку хортингу в країні.

2. Участь в офіційних змаганнях, семінарах і ранк-тестах.
- з 3 майстерського ранка на 1 міжнародний майстерський ранк: міжнародних змагань - 3, міжнародних семінарів - 4.
- з 1 міжнародного майстерського ранка на 2 міжнародний майстерський ранк: міжнародних змагань - 3, міжнародних семінарів - 4.
- з 2 міжнародного майстерського ранка на 3 міжнародний майстерський ранк: міжнародних змагань - 3, міжнародних семінарів - 4.

3. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:
- проведення якісних тренувальних занять, вдосконалюючи свій рівень;
- мати зареєстрованих учнів у Національній Федерації Хортингу, 100 спортсменів;
- особисто підготувати інструкторський склад з хортингу, 2 інструктори в рік;
- організація місцевих, регіональних турнірів як головний суддя, 2 турніри в рік;
- проведення місцевих, регіональних семінарів як керівник, 3 семінари в рік;
- організація рекламних акцій виду спорту /показові виступи, зустрічі/;
- участь в організації й проведенні національних чемпіонатів, 2 турніри в рік;
- видання інформаційних і рекламних статей у періодичній пресі, висвітлення спортивних заходів у місцевих і національних засобах масової інформації;
- участь у суддівстві національних і міжнародних турнірів в якості рефері, 2 турніри в рік;
- мати офіційно зареєстровану місцеву організацію хортингу /федерацію, клуб/.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.
- письмовий дозвіл представника країни /рекомендаційний лист президента національної федерації/, подається в Головний офіс Всесвітньої Федерації Хортингу разом з офіційною заявкою на присвоєння або підвищення міжнародного майстерського ступеня хортингу.

III. Вимоги ранк-тесту:

1. Теорія:

- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;
- принцип побудови Всесвітньої Федерації Хортингу.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:

- віджимання від підлоги на кулаках, 100 разів;
- підйом тулубу з положення лежачи на підлозі /прес/, 150 разів;
- шпагат поздовжній /frontsplit /на ліву, праву ногу/, повний поздовжній шпагат;
- шпагат поперечний /side split/, повний поперечний шпагат;
- вистрибування вгору із присіду, 60 разів.

3. Акробатична підготовка:

- стійка й ходіння на руках без опори, 10 сек.;
- сальто назад з місця, по можливості, не обов'язково.

4. Базова техніка рук.

Блоки:

- верхній бічний блок ліктем, з одночасним прямим ударом у підборіддя й продовженням атаки;
- середній бічний блок ліктем /прикривання тулубу/, з одночасним прямим ударом у підборіддя й продовженням атаки;

Удари:

- прямий удар двома руками в підборіддя;
- пробивання блоків суперника;
- прямий, бічний, нижній удари в голову в стрибку.

5. Базова техніка ніг.

Удари:

- удар по опорній нозі, виведення з рівноваги;
- внутрішній круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку;
- зовнішній круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку;
- круговий зворотний удар з розвороту п'ятою ноги /в тулуб, в голову/ у розкрученому стрибку.

6. Техніка захоплень і звільнень:

- пряме захоплення руки й тулубу /попереду, збоку, позаду/;
- пряме захоплення тулубу з обома руками /попереду, збоку, позаду/;

7. Кидкова техніка:

- кидок розгинанням захопленням ногами за корпус і під ноги /ножиці/;
- підхоплення під дві ноги захопленням руки й голови, руки й тулубу;
- підхоплення під одну ногу захопленням руки й голови, руки й тулубу;
- кидок розгинанням зачепом ноги зсередини.

8. Техніка партеру:

- збивання подиху суперника захопленням тулубу ногами в замок;
- вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки;
- вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином мосту.

9. Спарингова кондиція:

- бічний удар ногою + бічний зворотний удар ногою в рівень голови з бойової стійки - 7 хв. по черзі правою й лівою ногою з довільною зміною стійки;
- бій з тінню, 7 раундів по 2 хвилини;
- подворот з відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хвилину - 40 разів;
- відрив суперника від підлоги захопленням тулубу з партнером по черзі, за 1 хвилину - 40 разів;
- біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 2 хв.

10. Навчальна практика:

- проведення розминки;
- проведення базового тренування;

- проведення спарингового тренування;
- проведення тренування по загальній і спеціальній фізичній підготовці.

11. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/.

1. Форма "**Вища захисна**"/ВЗ/ - «High Defensive Form» /HDF/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Вища атакуюча**"/ВА/ - «High Attacking Form» /HAF/, під рахунок і самостійно.
3. Форма "**Вільна показова**" /ВП/ - самостійно створена форма, виконується без рахунку.

12. Спаринговий тест:

10 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.
Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

IV. Документи, що підтверджують наявність міжнародного майстерного ступеня.

1. Позначка в Міжнародному Хортинг-паспорті про проходження семінару й одержання майстерського ступеня, робиться після проходження ранк-мастер-тесту;
2. Міжнародний сертифікат Всесвітньої Федерації Хортингу, який підтверджує присвоєння даного майстерського ступеня **"International Horting Master" - "Master of Horting"**;
- сертифікат визнання кваліфікації майстра **"International Horting Masters Certificate"**;
- пластикова майстер-карта Всесвітньої Федерації Хортингу "**Horting International Master Card**".

Дані три документи видаються згідно процедури оформлення міжнародних кваліфікаційних документів Всесвітньої Федерації Хортингу й висилаються разом з іменними фірмовими бійцівськими шортами хортингу Офіційному Представникові Всесвітньої Федерації Хортингу в країні /Президентові національної федерації/, який на офіційному заході урочисто вручає майстрові міжнародні кваліфікаційні документи.

III. Адміністративні ступені.

ТРЕТІЙ АДМІНІСТРАТИВНИЙ РІВЕНЬ
КЕРІВНИК КЛУБУ, МІСЦЕВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

/Президент клубу хортингу, міської, районної федерації/
"Head of club, Representative of the National Organization"
Привласнюється почесний спортивний ступінь - 1 МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.

I. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – червоного кольору.
Почесний майстерський ранк – На лівому рукаві хортовки – представницький майстерський шеврон червоного кольору круглої форми без знаків розрізнення.
Іменні майстерські шорти червоного кольору із представницьким майстерським шевроном червоного кольору круглої форми без знаків розрізнення.

II. Необхідні умови для подання заявки на отримання адміністративного ступеня:

- активна суспільна діяльність по розвитку фізичної культури й спорту в місті, районі;

- підтримка робочого контакту з місцевими органами влади й самоврядування в питаннях розвитку виду спорту;
- проведення рекламних акцій хортингу в місті, районі;
- публікації про вид спорту в місцевих засобах масової інформації;
- ведення здорового способу життя.

2. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:

- гідне представлення інтересів Національної Федерації Хортингу в місті, районі;
- мати офіційно зареєстровану регіональну організацію /федерацію хортингу;
- мати зареєстрованих учнів у Регіональній Федерації Хортингу, 50 спортсменів;
- контроль за проведенням тренувальних занять у місті, районі;
- постійно працювати над підготовкою інструкторського складу, 1 інструктор у рік;
- організація місцевих турнірів як головний суддя, 2 турніри в рік;
- проведення місцевих семінарів як керівник, 3 семінари в рік;
- організація рекламних акцій виду спорту /показові виступи, зустрічі/;
- участь в організації й проведенні регіональних чемпіонатів, 2 турніри в рік;
- представлення збірної команди міста, району на регіональних турнірах, 2 турніри в рік;
- підтримка постійного робочого контакту з регіональною й національною федерацією хортингу.

3. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.

- письмовий дозвіл представника регіону /рекомендаційний лист президента обласної, регіональної федерації/, подається в офіс Національної Федерації Хортингу разом з офіційною заявкою на одержання представницьких повноважень.

III. Нормативи особистого тестування, що рекомендуються, на третій адміністративний рівень:

Кандидат на одержання адміністративного ступеня хортинга звільнений від обов'язкового проходження теоретичного іспиту й здачі фізичних нормативів, але у випадку особистого бажання адміністративного представника підтримувати свій фізичний і моральний рівень, йому пропонуються наступні вимоги добровільного тестування:

1. Теорія:

- знання програмних вимог на даний спортивний ступінь;
- методика проведення тренування по формах, класифікація форм хортингу.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:

- віджимання від підлоги на кулаках, 50 разів;
- підйом тулубу з положення лежачи на підлозі /прес/, 50 разів;
- шпагат поздовжній /frontsplit /на ліву, праву ногу/, 20 см від підлоги;
- шпагат поперечний /side split/, 30 см від підлоги;
- вистрибування вгору із присіду, 40 разів.

3. Акробатична підготовка:

- стійка й ходіння на руках без опори, - по можливості, не обов'язково;
- перекиди вперед на підлозі;
- перекиди назад на підлозі;
- міст на руках з положення лежачи.

4. Базова техніка рук.

Блоки:

- відкидання коліна на місці й з відходом, варіанти контратак;
- відкидання ноги на місці й з відходом, варіанти контратак;
- блок протягання гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак;
- блок скороченням дистанції, варіанти контратак.

Удари:

- прямий удар ліктем в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;

- бічний удар ліктем в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- удар ліктем знизу в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- удар ліктем зверху в тулуб, у передпліччя, в плече, у стегно;
- удар ліктем з розвороту в тулуб, у плече.

5. Базова техніка ніг.

Удари:
- прямий удар ногою в стрибку / в тулуб, у голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- бічний удар ногою в стрибку / в тулуб, у голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- удар ногою вбік у стрибку / в тулуб, у голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

6. Техніка захоплень і звільнень:

- захоплення кисті;
- захоплення стопи /у партері/.

7. Кидкова техніка:

- кидок через спину з колін;
- кидок переворотом через спину /млином/ з колін;
- кидок прогином;
- кидок переворотом за одну ногу;
- кидок переворотом захопленням рукою корпуса суперника між ніг.

8. Техніка партеру:

- больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою;
- удушаючий прийом зворотним захопленням шиї позаду;
- перехід з утримання на больовий прийом /і навпаки/;
- перехід з утримання на удушаючий прийом /і навпаки/.

9. Спарингова кондиція:

- бій з тінню, 3 раунди по 2 хвилини;
- тестовий крос не менш 1 км
- прямий удар ногою урівень голови із фронтальної стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням

10. Навчальна практика:

- проведення розминки;
- проведення базового тренування;
- проведення спарринговой тренування;
- проведення тренування по загальній і спеціальній фізичній підготовці.

11. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/.

1. Форма "**Перша захисна**" /1З/ - «First Defensive Form» /1D/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Перша атакуюча**" /1А/ - «First Attacking Form» /1A/, під рахунок і самостійно.
3. Форма "**Друга захисна**" /2З/ - «Second Defensive Form» /2D/, під рахунок і самостійно.
4. Форма "**Друга атакуюча**" /2А/ - «Second Attacking Form» /2A/, під рахунок і самостійно.
5. Форма "**Третя захисна**" /3З/ - «Third Defensive Form» /3D/, під рахунок і самостійно.
6. Форма "**Третя атакуюча**" /3А/ - «Third Attacking Form» /3A/, під рахунок і самостійно.
7. Форма "**Інструкторська захисна**"/ІЗ/ - «Instructors Defensive Form» /IDF/, під рахунок і самостійно.
8. Форма "**Інструкторська атакуюча**"/ІА/ - «Instructors Attacking Form» /IAF/, під рахунок і самостійно.
9. Форма "**Майстерська захисна**"/МЗ/ - «Masters Defensive Form» /MDF/, під рахунок і самостійно.
10. Форма "**Майстерська атакуюча**"/МА/ - «Masters Attacking Form» /MAF/, під рахунок і самостійно.

11. Форма "**Вища захисна**"/ВЗ/ - «High Defensive Form» /HDF/, під рахунок і самостійно.
12. Форма "**Вища атакуюча**"/ВА/ - «High Attacking Form» /HAF/, під рахунок і самостійно.
12. Спаринговий тест:
5 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.
Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

IV. Документи, що підтверджують наявність представницьких повноважень.

1. Міжнародний представницький сертифікат Офіційного Представника Всесвітньої Федерації Хортингу в даному місті, районі країни;
2. Міжнародний сертифікат Всесвітньої Федерації Хортингу, що підтверджує присвоєння майстерського ступеня **"National Horting Master"**;
- сертифікат визнання кваліфікації майстра **"National Horting Masters Certificate"**;
- пластикова майстер-карта Всесвітньої Федерації Хортингу "**Horting Master Card**";
дані чотири документи видаються згідно процедури оформлення міжнародних кваліфікаційних документів Всесвітньої Федерації Хортингу й висилаються разом з іменними фірмовими бійцівськими шортами хортингу червоного кольору Офіційному Представникові Всесвітньої Федерації Хортингу в країні /Президентові національної федерації/, що на офіційному заході урочисто вручає керівникові міста, району міжнародні представницькі документи.
3. Адміністративний ступінь вручається без обліку часу з метою розвитку хортингу в місті, районі.

ДРУГИЙ АДМІНІСТРАТИВНИЙ РІВЕНЬ
РЕГІОНАЛЬНИЙ ПРЕДСТАВНИК
«Regional Representative»

/Президент Обласної Федерації, Регіональний Представник/
"Regional Representative, Regional Federations President"
Привласнюється почесний спортивний ступінь - 1 МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.

І. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – сріблистого кольору.
Регіональний Представник – На лівому рукаві хортовки – представницький шеврон міжнародного майстра круглої форма сріблистого кольору.
Іменні шорти міжнародного майстра сріблистого кольору з представницьким шевроном міжнародного майстра круглої форма сріблистого кольору.

ІІ. Необхідні умови для подання заявки на отримання адміністративного ступеня:

1. Організаторська діяльність.
- активна суспільна діяльність по розвитку фізичної культури й спорту в регіоні;
- підтримка контакту з регіональними й місцевими органами влади й самоврядування в питаннях розвитку виду спорту;
- проведення рекламних акцій хортингу в регіоні;
- публікації про вид спорту в обласних і місцевих засобах масової інформації;

- ведення здорового способу життя.

2. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:

- гідне представлення інтересів Національної Федерації Хортингу в регіоні;
- мати офіційно зареєстровану регіональну організацію /федерацію хортингу;
- мати зареєстрованих учнів у Національній Федерації Хортингу, 100 спортсменів;
- контроль за проведенням тренувальних занять у регіоні;
- постійно працювати над підготовкою інструкторського складу, 2 інструктори в рік;
- організація регіональних турнірів, як головний суддя, 2 турніри в рік;
- проведення регіональних семінарів як керівник, 3 семінари в рік;
- організація рекламних акцій виду спорту /показові виступи, зустрічі/;
- участь в організації й проведенні національних чемпіонатів, 2 турніри в рік;
- представлення збірної команди регіону на національних турнірах, 2 турніри в рік;
- підтримка постійного робочого контакту з Національною Федерацією Хортингу.

3. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.

- письмовий дозвіл представника країни /рекомендаційний лист президента національної федерації/, подається в офіс національної федерації хортингу разом з офіційною заявкою на підвищення ступеня.

III. Нормативи особистого тестування, що рекомендуються, на другий адміністративний рівень:

Кандидат на одержання адміністративного ступеня хортингу звільнений від обов'язкового проходження теоретичного іспиту й здачі фізичних нормативів, але у випадку особистого бажання адміністративного представника підтримувати свій фізичний і моральний рівень, йому пропонуються наступні вимоги добровільного тестування:

1. Теорія:

- принцип побудови місцевої, регіональної, національної спортивної федерації.
- принципи Олімпійської Хартії, історія розвитку Олімпійського руху;
- необхідність ведення здорового способу життя.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:

- віджимання від підлоги на кулаках, 50 разів;
- підйом тулубу з положення лежачи на підлозі /прес/, 50 разів;
- шпагат поздовжній /frontsplit /на ліву, праву ногу/, 20 см від підлоги;
- шпагат поперечний /side split/, 30 см від підлоги;
- вистрибування вгору із присіду, 40 разів.

3. Акробатична підготовка:

- стійка й ходіння на руках без опори - по можливості, не обов'язково;
- перекиди вперед на підлозі;
- перекиди назад на підлозі;
- міст на руках з положення лежачи.

4. Базова техніка рук.

Блоки:

- верхній бічний блок ліктем, з одночасним прямим ударом у підборіддя й продовженням атаки;
- середній бічний блок ліктем /прикривання тулубу/, з одночасним прямим ударом у підборіддя й продовженням атаки;

Удари:

- прямий удар двома руками в підборіддя;
- пробивання блоків суперника;
- прямий, бічний, нижній удари в голову в стрибку.

5. Базова техніка ніг.

Удари:

- прямій удар ногою в стрибку /в тулуб, в голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- бічний удар ногою в стрибку /в тулуб, в голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- удар ногою вбік у стрибку /в тулуб, в голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

6. Техніка захоплень і звільнень:

- однойменне пряме захоплення передпліччя;
- пряме захоплення ноги однією рукою;
- пряме захоплення обох ніг;
- захоплення кисті руки;
- захоплення стопи ноги /у партері/;

7. Кидкова техніка:

- подворот на кидок через стегно, кидок через стегно /захопленням руки й корпуси, захопленням руки й голови/;
- заходження на задню підніжку, задня підніжка;
- кидок через спину з колін;
- кидок переворотом через спину /млином/ з колін;
- кидок прогином;
- кидок переворотом за одну ногу;
- кидок переворотом захопленням рукою корпуса суперника між ніг.

8. Техніка партеру:

- збивання суперника в партер виведенням з рівноваги;
- утримання за голову й руку /основні параметри, варіанти використання у двобої/;
- утримання за голову й тулуб /основні параметри, варіанти використання у двобої/;
- вихід з утримання;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою;
- удушаючий прийом зворотним захопленням шиї позаду.
- перехід з утримання на больовий прийом /і навпаки/;
- перехід з утримання на удушаючий прийом /і навпаки/.

9. Спарингова кондиція:

- бій з тінню, 3 раунди по 2 хвилини;
- тестовий крос не менш 1 км
- прямий удар ногою в рівень голови із фронтальної стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням

10. Навчальна практика:

- проведення розминки;
- проведення базового тренування;
- проведення спаррингового тренування;
- проведення тренування із загальної і спеціальної фізичної підготовки.

11. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/.

1. Форма "**Перша захисна**" /1З/ - «First Defensive Form» /1D/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Перша атакуюча**" /1А/ - «First Attacking Form» /1A/, під рахунок і самостійно.
3. Форма "**Друга захисна**" /2З/ - «Second Defensive Form» /2D/, під рахунок і самостійно.
4. Форма "**Друга атакуюча**" /2А/ - «Second Attacking Form» /2A/, під рахунок і самостійно.
5. Форма "**Третя захисна**" /3З/ - «Third Defensive Form» /3D/, під рахунок і самостійно.
6. Форма "**Третя атакуюча**" /3А/ - «Third Attacking Form» /3A/, під рахунок і самостійно.
7. Форма "**Інструкторська захисна**"/ІЗ/ - «Instructors Defensive Form» /IDF/, під рахунок і самостійно.
8. Форма "**Інструкторська атакуюча**"/ІА/ - «Instructors Attacking Form» /IAF/, під рахунок і самостійно.

9. Форма "**Майстерська захисна**"/МЗ/ - «Masters Defensive Form» /MDF/, під рахунок і самостійно.
10. Форма "**Майстерська атакуюча**"/МА/ - «Masters Attacking Form» /MAF/, під рахунок і самостійно.
11. Форма "**Вища захисна**"/ВЗ/ - «High Defensive Form» /HDF/, під рахунок і самостійно.
12. Форма "**Вища атакуюча**"/ВА/ - «High Attacking Form» /HAF/, під рахунок і самостійно.
12. Спаринговий тест:
5 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.
Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

IV. Документи, що підтверджують наявність представницьких повноважень.

1. Міжнародний представницький сертифікат Офіційного Представника Всесвітньої Федерації Хортинга в регіоні країни;
2. Міжнародний сертифікат Всесвітньої Федерації Хортинга, що підтверджує присвоєння майстерного ступеня **"International Horting Master" – 1 rank**;
- сертифікат визнання кваліфікації майстри **"International Horting Masters Certificate"**;
- пластикова майстер-карта Всесвітньої Федерації Хортинга "**Horting International Master Card**";
дані чотири документи видаються згідно процедури оформлення міжнародних кваліфікаційних документів Всесвітньої Федерації Хортинга й висилаються разом з іменними фірмовими бійцівськими шортами хортинга червоного кольору Офіційному Представникові Всесвітньої Федерації Хортинга в країні /Президентові національної федерації/, що на офіційному заході врочисто вручає керівникові міста, району міжнародні представницькі документи.
3. Адміністративний ступінь вручається без обліку часу з метою розвитку хортинга в регіоні країни.

ПЕРШИЙ АДМІНІСТРАТИВНИЙ РІВЕНЬ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРЕДСТАВНИК
"Country Representative, National Federations President"

/Президент Національної Федерації, Представник країни/
"Country Representative, National Federations President"
Привласнюється почесний спортивний ступінь - 2 МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.

I. Кваліфікаційні знаки розрізнення:

Відмітний колір (шеврон на лівому рукаві хортовки й бійцівські шорти) – золотого відтінку.
Національний Представник – На лівому рукаві хортовки – іменний представницький шеврон національного представника круглої форми золотого відтінку.
Бійцівські іменні шорти Національного Представника золотого відтінку (на шортах дозволяється розміщення іменного представницького шеврону національного представника круглої форми золотого відтінку).

II. Необхідні умови для подання заявки на отримання адміністративного ступеня:

1. Організаторська діяльність.

- активна суспільна діяльність по розвитку фізичної культури й спорту в країні;
- підтримка контакту з національними, регіональними й місцевими органами влади і самоврядування в питаннях розвитку виду спорту;
- проведення рекламних акцій хортингу в країні й регіонах;
- публікації про вид спорту в національних, обласних і місцевих засобах масової інформації;
- ведення здорового способу життя.

2. Суспільне навантаження, тренерська й суддівська діяльність:

- гідне представлення інтересів Міжнародної Федерації Хортингу в країні;
- мати офіційно зареєстровану Національну організацію /федерацію хортингу;
- мати зареєстрованих учнів у Міжнародній Федерації Хортингу, 300 спортсменів;
- контроль за проведенням тренувальних занять у своїй країні;
- постійно працювати над підготовкою інструкторського складу, 3 інструктори в рік;
- організація національних турнірів, як головний суддя, 2 турніри в рік;
- проведення національних і міжнародних семінарів, як керівник, 3 семінари в рік;
- організація рекламних акцій виду спорту /показові виступи, зустрічі/;
- представлення збірної команди країни на міжнародних турнірах, 2 турніри в рік;
- підтримка постійного робочого контакту з Міжнародною й регіональними федераціями хортингу.

4. Рекомендація представника країни, регіону, тренера-інструктора.

- письмовий рекомендаційний лист двох президентів національних федерацій інших країн по виду спорту, подається в Головний офіс Всесвітньої Федерації Хортингу разом з офіційною заявкою на одержання представницьких повноважень.

III. Нормативи особистого тестування, які пропонуються, на перший адміністративний рівень:

Кандидат на одержання адміністративного ступеня хортингу звільнений від обов'язкового проходження теоретичного іспиту й здачі фізичних нормативів, але у випадку особистого бажання адміністративного представника підтримувати свій фізичний і моральний рівень, йому пропонуються наступні вимоги добровільного тестування:

1. Теорія:

- принцип побудови місцевої, регіональної, національної, Міжнародної спортивної федерації хортингу.
- принципи Олімпійської Хартії, історія розвитку Олімпійського руху;
- необхідність ведення здорового способу життя.

2. Загальна й спеціальна фізична підготовка:

- віджимання від підлоги на кулаках, 50 разів;
- підйом тулубу з положення лежачи на підлозі /прес/, 50 разів;
- шпагат поздовжній /frontsplit /на ліву, праву ногу/, 20 см від підлоги;
- шпагат поперечний /side split/, 30 см від підлоги;
- вистрибування вгору із присіду, 40 разів.

3. Акробатична підготовка:

- стійка й ходіння на руках без опори - по можливості, не обов'язково;
- перекиди вперед на підлозі;
- перекиди назад на підлозі;
- міст на руках з положення лежачи.

4. Базова техніка рук.

Блоки:

- верхній бічний блок ліктем, з одночасним прямим ударом у підборіддя й продовженням атаки;
- середній бічний блок ліктем /прикривання тулубу/, з одночасним прямим ударом у підборіддя й продовженням атаки;
Удари:
- прямий удар двома руками в підборіддя;
- пробивання блоків суперника;
- прямий, бічний, нижній удари в голову в стрибку.

5. Базова техніка ніг.

Удари:
- прямий удар ногою в стрибку /в тулуб, в голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- бічний удар ногою в стрибку /в тулуб, в голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
- удар ногою убік у стрибку /в тулуб, в голову/ передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

6. Техніка захоплень і звільнень:

- однойменне пряме захоплення передпліччя;
- пряме захоплення ноги однією рукою;
- пряме захоплення обох ніг;
- захоплення кисті руки;
- захоплення стопи ноги /у партері/;

7. Кидкова техніка:

- подворот на кидок через стегно, кидок через стегно /захопленням руки й тулубу, захопленням руки й голови/;
- заходження на задню підніжку, задня підніжка;
- кидок через спину з колін;
- кидок переворотом через спину /млином/ з колін;
- кидок прогином;
- кидок переворотом за одну ногу;
- кидок переворотом захопленням рукою корпуса суперника між ніг.

8. Техніка партеру:

- збивання суперника в партер виведенням з рівноваги;
- утримання за голову й руку /основні параметри, варіанти використання у двобої/;
- утримання за голову й тулуб /основні параметри, варіанти використання у двобої/;
- вихід з утримання;
- больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою;
- удушаючий прийом зворотним захопленням шиї позаду.
- перехід з утримання на больовий прийом /і навпаки/;
- перехід з утримання на удушаючий прийом /і навпаки/.

9. Спарингова кондиція:

- бій з тінню, 3 раунди по 2 хвилини;
- тестовий крос не менш 1 км
- прямий удар ногою в рівень голови із фронтальної стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням

10. Навчальна практика:

- проведення розминки;
- проведення базового тренування;
- проведення спарринговой тренування;
- проведення тренування по загальній і спеціальній фізичній підготовці.

11. Демонстрація форм /підготовчих базових комплексів/.

1. Форма "**Перша захисна**" /1З/ - «First Defensive Form» /1D/, під рахунок і самостійно.
2. Форма "**Перша атакуюча**" /1А/ - «First Attacking Form» /1A/, під рахунок і самостійно.
3. Форма "**Друга захисна**" /2З/ - «Second Defensive Form» /2D/, під рахунок і самостійно.
4. Форма "**Друга атакуюча**" /2А/ - «Second Attacking Form» /2A/, під рахунок і самостійно.
5. Форма "**Третя захисна**" /3З/ - «Third Defensive Form» /3D/, під рахунок і самостійно.
6. Форма "**Третя атакуюча**" /3А/ - «Third Attacking Form» /3A/, під рахунок і самостійно.
7. Форма "**Інструкторська захисна**"/ІЗ/ - «Instructors Defensive Form» /IDF/, під рахунок і самостійно.
8. Форма "**Інструкторська атакуюча**"/ІА/ - «Instructors Attacking Form» /IAF/, під рахунок і самостійно.
9. Форма "**Майстерська захисна**"/МЗ/ - «Masters Defensive Form» /MDF/, під рахунок і самостійно.
10. Форма "**Майстерська атакуюча**"/МА/ - «Masters Attacking Form» /MAF/, під рахунок і самостійно.
11. Форма "**Вища захисна**"/ВЗ/ - «High Defensive Form» /HDF/, під рахунок і самостійно.
12. Форма "**Вища атакуюча**"/ВА/ - «High Attacking Form» /HAF/, під рахунок і самостійно.

12. Спаринговий тест:

5 двохвилинних демонстраційних двобої із змінюючимися супротивниками, без боротьби або з боротьбою.

Екіпірування: шолом, рукавички, капа, протектор на гомілку й стопу.

IV. Документи, що підтверджують наявність представницьких повноважень.

1. Міжнародний представницький сертифікат Офіційного Представника Всесвітньої Федерації Хортингу в країни **"Country Representative"**;
2. Міжнародний сертифікат Всесвітньої Федерації Хортингу, що підтверджує присвоєння міжнародного майстерського ступеня **"International Horting Master" – 2 rank**;
3. Сертифікат визнання кваліфікації майстра **"International Horting Masters Certificate"**;
4. Пластикова майстер-карта Всесвітньої Федерації Хортингу "**Horting Master Card**".

Дані чотири міжнародних представницьких документи разом з іменними фірмовими бійцівськими шортами хортингу золотавого кольору на офіційному міжнародному заході вручає Президент Всесвітньої Федерації Хортингу обраному тренерським колективом певної країни Президентові Національної Федерації країни - Офіційному Представникові Всесвітньої Федерації Хортинга в даній країні.

Із цього моменту всі питання розвитку в країні виду спорту хортинг вирішує Офіційний Представник Всесвітньої Федерації.

Адміністративний ступінь вручається без обліку часу з метою розвитку хортингу в країні.

Додаток 2. 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 одноборства 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, які називаються атестацією. Завдяки цим іспитам, визначається рівень підготовки тих, хто займається хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі шанувальники цього напряму здають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою хортингу і його фізична підготовленість та психологічна стійкість. Немаловажною 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 суперникам. 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 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 по мірі розвитку єдиноборства. Екзаменаційні програми

формуються на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких притримуються в окремих секціях, та орієнтовані 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 він не займався. Оскільки програма навчання для кожного ступеню сама по собі є одним цілим, вона виступає як частинка однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому сходинка за сходинкою при повному освоєнню 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 виконують 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 інтернаціональних атестаційних комісій з хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною і багатосторонньою, і включає в себе всі базові техніки, прийоми партеру, форми хортингу з включеними кидковими діями, які 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 ранк;
- сертифікат - 2 учнівський ранк;
- сертифікат - 3 учнівський ранк.

Другий учнівський рівень - група середнього рівня підготовки:

- сертифікат - 4 учнівський ранк;
- сертифікат - 5 учнівський ранк;
- сертифікат - 6 учнівський ранк.

Третій учнівський рівень - група спортивного вдосконалювання:

- сертифікат - 7 учнівський ранк;
- сертифікат - 8 учнівський ранк;
- сертифікат - 9 учнівський ранк.

Документи підтвердження викладацьких ступенів хортингу

- посвідчення інструктора хортингу.

Перший викладацький рівень - інструктор хортингу:

- сертифікат - 1 інструкторський ранк;
- сертифікат - 2 інструкторський ранк;
- сертифікат - 3 інструкторський ранк.

Другий викладацький рівень - майстер хортингу:

- сертифікат - 1 майстерський ранк;
- сертифікат - 2 майстерський ранк;
- сертифікат - 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень - майстер хортингу міжнародного класу:

- сертифікат - 1 міжнародний майстерський ранк;
- сертифікат - 2 міжнародний майстерський ранк;
- сертифікат - 3 міжнародний майстерський ранк.

Документи підтвердження адміністративних ступенів хортингу

- посвідчення представника хортингу.

Третій адміністративний рівень - міський, районний представник організації:

- сертифікат підтвердження - офіціальний представник "Official Representative".

Другий адміністративний рівень - регіональний представник організації:

- сертифікат підтвердження - регіональний представник "Regional Representative".

Перший адміністративний рівень - національний представник організації:

- сертифікат підтвердження - національний представник "National Representative".

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

Рівень хортингіста визначає наданий йому ранк – ступінь хортингу. У цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 1-го учнівського ранку по 3-й міжнародний майстерський ранк.

Ступені хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навиків, 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 повинні входити майстри, що мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку, і які є членами національної федерації хортингу. Ступені на міжнародний майстерський ранк 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, національна федерація хортингу може присвоїти їй почесну майстерську ступінь за вагомий внесок у справу розвитку хортингу в країні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера, який несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній 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 буде лише одне, зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки повинно 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 повинно відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинки ведуть вверх. Сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Це слово містить у собі ідею розділення і вказує на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої цілі 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: неврівноважені та аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої;

недовірливі люди та дискредитуючи 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 таку мету; 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 в 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 ранк - це остання ступінь, яку 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 постав перед екзаменаційною комісією претендент 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 хортовці змінюється після того, як ви здали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви здали, а в тому, що ваша наполегливість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення у здачі іспиту з хортингу. Важливо не те, що ви здали іспит, а те, як ви старалися, щоб його здати. 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 здали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, хортингісти, бажаючі здавати 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 або підлітком, або дорослим. У цих випадках, осягнути 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 освоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони і найбільше вивчається в прикладній секції, і вельми слабо освоює 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 змагальної роботі: учні здають 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.

Додаток 3. Символіка хортингу

1. Міжнародна символіка хортингу

Емблема Всесвітньої Федерації Хортингу. Основним компонентом міжнародної символіки хортингу є її офіційна емблема - графічне зображення

п’яти різнокольорових чоловік 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 бойових дух спортсменів хортингу всього світу.

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. 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».

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

2. Символіка Української федерації хортингу

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 ВГО «Українська Федерація Хортингу» відбиває геральдичні, вексилологічні 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 або 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 проектів 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.;

- в 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 абревіатури організації "УФХ". Шрифт напису – Ariel, колір напису - темно-синій.

Ця композиція стилістично підкреслена знизу графічно зображеними крилами.

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 зафарбовано 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).

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 хортингу.

Основним компонентом емблеми федерації є схематичне, контурне зображення геральдичного кола, що має офіційну назву **«ХОРТ»**, 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 традицій 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 куреню, 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 шабель покладені на землю супротивниками на зустріч один одному зі сторони лівої руки. Третя дугоподібна палиця символізує шаблю наглядового 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 компоненту емблеми хортингу, символ покладених на землю трьох козацьких шабель – 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 смислом 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.

Додаток 4. Тестові завдання для підсумкового контролю

1.Що таке „Хортинг”?
а) класична боротьба;
б) Український вид єдиноборств;
в) вільна боротьба.
2.Місце для змагань хортингом:
а) татамі;
б) доріжка;
в) хорт.
3.Для вікової групи 14-15 років 1 раунд триває:
а) 2 -2,5хв.
б) 4 хв.
в) 3 хв.
4.Третій раунд в хортингу називається:
а)”Зміна”
б)”Слава”
в)”Прайд”
5.За успішну атаку спортсмен отримує:
а) 2 бали;
б) 1 бал;
в) 3 бали.
6.Поєдинок з хортингу починається по команді:
а) старт;
б) почали;
в) файт.
7,. Назвіть розділи змагань з хортингу:
а) „Поєдинок”,”Форма”,”Показові виступи”.
б) „Форма”,”Сила”,”Показові виступи”.
в) „Поєдинок”,”Мужність”,”Показові виступи”.
8.За вихід поза границі змагальної площадки звучить команда:
а) Ап-файт;
б) Аут-хорт;
в) Фри-тайм.
9.За удушаючу 10 сек. атаку спортсмен отримує:
а) 2 бали;
б) 3 бали;
в) 1 бал.
10.Другий раунд в хортингу називається:
а) „Честь”
б) „Сила”
в) „Дух”
11.Для вікової групи 12-13 років перший раунд триває:
а) 1,5-2 хв.

б) 2,5хв.
в) 2 хв.

12 Яка повинна бути зона безпечності за хортом?
а) 2 м.
б) 1 м.
в) 1,5 м.

13. Дітям до 13 років не дозволяються удари:
а) в голову;
б) в тулуб;
в) по ногам.

14.Після зупинки поєдинок активізується по команді:
а) почали;
б) мо-файт;
в) старт.

15.Час третього раунду для дітей 8-9 років:
а) 2 хв.
б) 1 хв
в) 1,5 хв

16.Змагальний костюм в хортнгу для дітей до 13 років:
а) трико;
б) хортовка;
в) кімоно.

17.За удушаючу атаку 20 сек.спортсмен отримує:
а) 2 бали;
б) 4 бали;
в) 3 бали.

18.Зупинити поєдинок може:
а) рефері;
б) тренер;
в) лікар.

19. Скільки розділів змагань з хортингу?
а) два;
б) три;
в) чотири.

20.Команда на перерву звучить:
а) фри-тайм;
б) аут-хорт;
в) мо-файт.

21.За результативну атаку спортсмен отримує:
а) 3 бали;
б) 4 бали;
в) 2 бали.

22.Перший раунд в хортингу називається:
а) „Сила”

б) „Спритність”
в) „Честь”

23.Для вікової групи 14-15 років другий раунд триває:
а) 2 хв.
б) 2-2,5 хв.
в) 3 хв.

24.Поєдинок в хортингу зупиняється по команді:
а) зупинитись;
б) стоп;
в) закінчити.

25.За болеву атаку 10 сек.спортсмен отримує:
а) 1 бал.
б) 3 бали;
в) 2 бали.

26.Змагальний костюм з хортингу після 14 років:
а) трико;
б) хортовка;
в) шорти та майка.

27.Скільки обов’язкових раундів в хортингу?
а) 3 раунди;
б) 2 раунди;
в) 4 раунди.

28. Скільки вікових категорій в хортингу?
а) вісім;
б) десять;
в) дев’ять.

29.Команда кінець поєдинку звучить:
а) мо-файт;
б) стоп-файт;
в) фри-тайм.

30. Розмір майданчика для хортингу:
а) 12 х 12 м.
б) 6 х 6 м.
в) 8 х 8,10 х 10 м.

Додаток 5. Обладнання та індивідуальне спорядження для здійснення навчально-виховної діяльності

1. Обладнання місця для занять

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8х8 м. або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом із закритим підборіддям	2 шт.
6.	Рукавиці, 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

№ 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

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 ефективне 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

№ п/п	Профільне обладнання спортзалу хортингу	Кількість
1.	Хорт. М'яке покриття для боротьби 8х8 м. або гімнастичні мати з покришкою	1 шт. 12 шт.
2.	Манекен для кидків (40 кг, 60 кг, 80 кг)	3-6 шт.
3.	Мішок важкий насипний підвісний рухливий (70-80 кг)	2 шт.
4.	Мішок горизонтальний (нахилений) насипний підвісний	1 шт.
5.	Груша легка насипна (наливна) підвісна рухлива від 15 до 40 кг різних розмірів	4 шт.
6.	Груша пневматична на розтяжках	1 шт.
7.	Груша пневматична на платформі	1 шт.
8.	Груша на пружині	1 шт.
9.	Валик для аперкотів	1 шт.
10.	Подушка настінна (пряма та округлена)	2 шт.
11.	Батут настінний	1 шт.

12.	Дзеркало настінне (2-1 м)	1 шт.
Інвентар		
1.	Подушка переносна (пряма та округла) для відпрацювання ударів	8 шт.
2.	Щит переносний для відпрацювання ударів	2 шт.
3.	Протектор тулуба для відпрацювання ударів	8 шт.
4.	Лапи тренерські	4 пари
5.	Ракетки тренерські	10 шт.
6.	Шолом хортингу захисний із закритим підборіддям	2 шт.
7.	М'ячі на гумах (пінчбол)	2 шт.
8.	Підвісний тенісний м'яч на мотузці (пунктбол)	2 шт.
9.	Боксерські рукавиці, 8 унцій, 10 унцій – змагальні згідно правил хортингу, 12 унцій	12 пар
10.	Шингарти (рукавиці з відкритими пальцями)	індивідуал.
11.	Рукавички для снарядів	14 пар
12.	Маски боксерські	4 шт.
13.	Гантелі малі, 500 г - 2 кг	20 пар
14.	Обважнювачі на руки, ноги, тулуб	за потреб.
15.	Електросекундомір	1 шт.

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.	Скакалки	30 шт.
14.	Гантелі розбірні	10 шт.
15.	Палиці гімнастичні обтяжені або дерев'яні	30 шт.
16.	Мати гімнастичні	4 шт.
17.	Линва для перетягування	1 шт.
18.	«Ковадло м'яке» - автомобільна покришка з молотом	1 шт.
19.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
20.	М'яч важкий набивний (1,5-4 кг)	6 шт.

21.	М'яч баскетбольний, волейбольний, футбольний	по 1 шт.
22.	Ваги (-30 +130 кг)	1 шт.
23.	Еспандери спортивні (пружинні, гумові, кистьові)	6 шт.
24.	Верстат для розтяжки	1 шт.
25.	Воріт шкіряний для зміцнення шиї (шир. 6-7 см з карабіном)	1 шт.
26.	Обручі гімнастичні	10 шт.
27.	Хорти-доріжки туристичні поліуретанові	10 шт.
28.	«Козел» гімнастичний із амортизаційною платформою	1 шт.
29.	Мати амортизаційні для стін та колон	за потреб.

3. Індивідуальне тренувальне та гігієнічне спорядження спортсмена

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу 1 - "хортовка" (куртка і брюки)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу 2 - майка і шорти	1 шт.
3.	Протектор на гомілки	1 пара
4.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
5.	Протектор на груди (для жіночої статі)	1 шт.
6.	Рукавички малі (шингарти) з відкритими пальцями	1 пара
7.	Бинти кистьові	1 пара
8.	Фіксатори гомілковостопного суглоба	1 пара
9.	Фіксатори колінного та ліктьового суглобів	1 пара
10.	Капа	1 шт.

4. Атрибутика, 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 орган - інформаційний куточок спортсмена	1 шт.
3.	Поліграфічні наочні реклами (афіші, плакати, календарі)	6 шт.
Засоби організаційного та методичного забезпечення		
1.	Сейф тренера-викладача	1 шт.
2.	Журнал обліку спортсменів та інструктажів з ТБ	1 шт.
3.	Папка для анкет, особистих карток та копій документів спортсменів	1 шт.
4.	Методичні посібники, навчальна та спеціальна спортивна література, газети, журнали, відео- та аудіозасоби навчання	1 комплект
5.	Журнал обліку спортивного інвентаря та обладнання	1 шт.

5. Обов'язкове спорядження згідно вимог техніки безпеки та гігієни тренування.

№	Спорядження з техніки безпеки тренувань	Кількість

п/п		
1.	Аптечка вкомплектована медикаментами	1 шт.
2.	Вогнегасник	1 шт.
3.	Відро для води на 10 літрів	2 шт.
4.	Швабра дерев'яна або пластикова (шириною захвата 80 см-1 м)	2 шт.
5.	Ганчірка для миття підлоги, х/б	3 шт.
6.	Щітка ворсяна для прибирання	1 шт.
7.	Віник	2 шт.
8.	Совок для сміття	2 шт.
9.	Ганчір'я для витирання пилу (х/б, 30 см х30 см)	6 шт.
10.	Чистячі порошки та миючі засоби, мило господарське.	2 комплект.

Додаток 6. Сайти хортингу

1. www.horting.kiev.ua
2. www.horting.od.ua
3. www.tornado-horting.org.ua
4. www.horting.ucoz.ua
5. www.horting.ucoz.org
6. www.horting.su
7. www.hortingsport.com
8. www.horting.com.ua
9. www.horting.childhood-m.ru

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. "Міжнародна спортивна програма хортингу", затверджена Міжнародним Комітетом МГО "Міжнародна Федерація Хортингу", 2009 р.
2. Біомеханіка спорту. – К.: Олімп. літ., 2005.- 64с.
3. Гагонін С. Г. Спортивно-бойові єдиноборства: від древніх ушу і будзюцу до професіонального кікбоксингу: монографія. – СПб. ГАФК ім. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352с.
4. Дахновський В.С. Підготовка борців високого класу / В.С. Дахновський, С.С. Лещенко. – К.: «Здоров'я», 1989.
5. Єрьоменко Е.А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К., 2009 р.
6. Єрьоменко Е.А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. - К, 2009.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" – К., 1994. – 22с.
8. Кожарський В.П. Техніка класичної боротьби/ В.П. Кожарський, Н.Н. Сорокін. – К.: Просвіта, 1978. - 84с.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзю-до: учебно-методическое руководство для тренеров и спортсменов. – М.: ФиС, 1970.
10. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: «Олімпійська література», 1997.-175-177с.
11. Платонов В.Н. Спортсмен у різних клімато-географічних умовах / В.Н. Платонов М.М. Булатова. – К., 1996.
12. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
13. Платонов В.Н., Гуськов С.І. Олімпійський спорт. – К., 1994.
14. ПОЛОЖЕННЯ про суддівську колегію Української Федерації Хортингу, затверджене Рішення Президії ВГО "УФХ" № 11 від 17 квітня 2009 р.
15. Традиційні і сучасні єдиноборства Сходу і Заходу. - Мн.: Харвест, 1996.
16. Туманян Л.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984. – 24-46с.
17. Уілмор Дж. Х. Фізіологія спорту й рухової активності. – К.,1997.