

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ**

"Затверджую"

Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту,
Голова комісії з проведення реорганізації

А.В. Домашенко

" 31 " *септ* 2011 р.

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ХОРТИНГ

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**



КИЇВ – 2010

Схвалено лабораторії програмування та впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України Держаного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту Мінсім'ямолодьспорту України 16 листопада 2010 року (протокол № 8).

Затверджено Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту 31 січня 2011 року

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, президент Української федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, майор повітряно-десантних військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, аспірант Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Рецензенти:

Оржиховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

Кірієнко М. П. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії програмування та впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України Держаного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України.

Е. А. Єрьоменко

Є80 Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

Дана робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи з хортингу містить теоретико-методичні і практичні засади тренувальної діяльності з національного виду спорту України хортингу, формування цінностей здорового життя дітей та молоді засобами хортингу, значення оздоровчих занять хортингом, як складової здорового способу життя людини. Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій, проведення тренувальних занять з хортингу, визначення навантажень, контролю під час тренувань, відновлення після занять, впровадження хортингу як національного виду спорту України у навчально-виховний процес з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни». У виданні надані рекомендації щодо планування занять, опис оздоровчих та загальнорозвивальних вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи з учнями на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

Програма та методичні плани адресовані вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку.

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

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



Україна, 03680, м. Київ - 150,
вул. Фізкультури, 1, корп. 2
тел./факс ++ 380 - 44 - 2466756
тел. ++ 380 - 44 - 2896253

03680, Fizkultury str., 1,
Kiev - 150, Ukraine,
tel/fax ++ 380 - 44 - 2466756
tel. ++ 380 - 44 - 2896253

Рецензія
на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл
з хортингу (в подальшому Програма)

Програма розроблена фахівцями з хортингу Української Федерації Хортингу, представлена на 108 сторінках тексту комп'ютерного набору.

Програма містить характеристику виду спорту, мету і завдання щодо гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, фізичних якостей, виховання морально-вольових і етичних якостей учнів.

Надаються режими роботи і наповнюваність навчальних груп, перелік необхідних документів для планування, обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл.

Організаційно-методичний напрям роботи передбачає спортивну підготовку, етапи багаторічної підготовки, основні засоби підготовки для кожної навчальної групи.

Планування роботи у дитячо-юнацькій спортивній школі проводиться з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

Для кожної навчальної групи у орієнтовних тематичних планах надається матеріал як теоретичної спрямованості, так і на розвиток спеціальних і загальних фізичних якостей, засоби відновлення, психологічні, педагогічні та медико-біологічні.

Вимоги до отримання ранків спортсменів-хортингістів, а також нормативні показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну, спеціальну підготовку, технічну і тактичну майстерність.

Критерії відбору та прогнозування хортингістів на різних етапах підготовки, функціонального стану, форми медико-біологічного контролю.

Особлива увага приділяється виховній роботі, а також роботі на тренувально-оздоровчих зборах, спортивних таборах під час зимових та літніх канікул.

Зауваження, які мали місце, враховані.

Навчальна програма для ДЮСШ з хортингу відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів № 993 від 05.11.2008 р. та Наказу Мінсім'ямолодьспорту № 1624 від 18.05.2009 р. і може бути рекомендована до затвердження.

Лабораторія програмування та впровадження
результатів наукових досліджень у практику
підготовки збірних команд України,
к.п.н., с.н.с., заслужений працівник
заслужений тренер України



Затверджено на засіданні
Вченої ради ДНДІФКС
від «16» 11 2010 р.
Протокол № 8


М.П. Кірієнко

Підпис тов. М. П. Кірієнко
ЗАСВІДЧУЮ
«16» 11 2010 р.

ВСТУП

Хортинг – національний вид спорту України, комплексний вид бойового мистецтва, змішане єдиноборство, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Розробка даної програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробці даної програми врахований досвід роботи тренерського складу кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України та типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), школу вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР).

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу та системи підготовки спортсменів у цілому. При її розробці був врахований передовий досвід навчання та тренування кращих хортингістів України, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах і містить:

- навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної);
- зміст і принципи спеціальної підготовки спортсменів;
- засоби та форми підготовки;
- розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки хортингістів;
- типи тренувальних занять різної спрямованості;
- розподіл програмного матеріалу за місяцями;
- контрольні та перевідні нормативні вправи (контрольні нормативи);
- засоби психічної підготовки;
- систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні;
- план теоретичної підготовки;
- відомості щодо інструкторської та суддівської практики;
- додатки з елементами планування тренувального процесу.

Навчальний матеріал поданий у вигляді системи кваліфікаційних ступенів, затверджених Українською федерацією хортингу (УФХ), пов'язаної з Єдиною спортивною класифікацією України (ЄСКУ), прийнятою Міністерством молоді та спорту України.

Головними завданнями спортивної підготовки у відділеннях спортивних шкіл є:

- всебічний гармонійний розвиток учнів, зміцнення їх здоров'я, прищеплення принципів ведення здорового способу життя;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спеціальних швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, координації, розуміння тактики ведення двобою);
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих спортивних результатів;
- виховання моральних, вольових та етичних якостей.

Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну фізпідготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на виховання спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати у спортсмена навички й уміння максимально ефективно та реально використовувати в поєдинках хортингу дозволені прийоми двобою.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення спортсменів на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

Теоретична підготовка має на меті формування у спортсменів-хортингістів спеціальних знань, необхідних для їхньої успішної тренувальної та змагальної діяльності. Вона може здійснюватися у ході тренувальних занять, проведення спеціалізованих семінарів з хортингу, а також самостійно.

Базова підготовка містить у собі напрацювання елементів базової техніки хортингу: стійок, пересувань, що застосовуються в спортивному двобої хортингу, ударів і блоків руками та ногами, захватів і звільнень, кидків, прийомів боротьби у партері.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання спортсмена, формування мотивації та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень, формування стану боєздатності, здібності до зосередження та мобілізації. Вона спрямована також на надбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та стабільності виступів.

Тактична підготовка здійснюється складанням індивідуальної програми розподілення сил на змаганнях в основному розділі змагань з хортингу «Двобій», формуванням тактики командної поведінки на колективних змаганнях у розділах «Форма» та «Показовий виступ», визначення та розуміння командних і особистих завдань.

Спарингова підготовка проводиться як узагальнений досвід та використання навичок, надбаних у комплексі всіх видів підготовки, вказаних в даній програмі. Практичні спарингові завдання дають можливість спортсмену відчувати на практиці нюанси базової технічної підготовки, принципи функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, проаналізувати помилки та сформулювати особистий план підготовчих завдань.

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

2.1. Організація навчально-тренувальної роботи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів, шкіл, семінарів; перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь спортсменів у змаганнях, показових виступах, спортивних святах тощо.

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

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

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

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

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

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

2.2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

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

2.3. Розклад навчально-тренувальних занять з хортингу в спортивній школі (орієнтовно)

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

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

2.4. Планування й облік навчально-тренувального процесу

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

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

2.5. Документи планування й обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:
річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки спортсменів (групи підготовки до вищих досягнень);

плани навчально-тренувальних занять;

розклад занять;

списки учнів школи по групах;

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

особисті картки спортсменів (додаток 2) та тренерів-викладачів;

щоденники тренувань спортсменів;

протоколи змагань;

книга реєстрації особистих і командних перемог.

3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ

3.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка хортингістів – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

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

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи;
- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;
- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з хортингу.

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

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

1. Здійснення підготовки всебічно розвинених юних спортсменів високої кваліфікації, сприяння зміцненню їхнього здоров'я та різнобічного фізичного розвитку.
2. Створення сприятливих умов для задоволення потреби широких верств населення в збереженні здоров'я й активному відпочинку.
3. Створення умов для професійної орієнтації молоді у сфері спортивно-оздоровчої діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять хортингом.
4. Створення матеріально-технічної та методичної бази для залучення дітей і підлітків до здорового способу життя, профілактики правопорушень і використання виду спорту хортинг як засобу відродження бойових і культурних традицій українського народу, виховання патріотизму, любові до Батьківщини, високих цивільних ідеалів, необхідності використання знань і вмінь хортингу на добрі справи, мотивації фізичного та духовного самовдосконалення особистості.

Для рішення цих завдань керівники спортивної групи й інструкторський склад у своїй повсякденній практиці повинні приділяти особливу увагу:

- створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищепленню інтересу учнів до обраного виду спорту хортинг;
- організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;
- чіткій і послідовній організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки та передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалювання спортивної майстерності й вольових якостей учнів;
- систематичному проведенню спортивних змагань і активній участі спортсменів у змаганнях свого колективу, району, міста, області, всеукраїнських змаганнях з хортингу;
- оволодінню спортсменами необхідних теоретичних знань, відповідно до вимог Міжнародної програми хортингу, як фактору підвищення якості та продуктивності занять;
- залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

3.2. Зміст спортивної підготовки

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

Фізичну підготовку поділяють на:

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

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

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

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

У технічній підготовці виділяють:

техніку стійок і пересувань;

ударну та блокувальну техніку рук;

ударну та блокувальну техніку ніг;

техніку захватів і кидків зі стійки;

техніку виведення з рівноваги;

техніку збереження рівноваги;

техніку падіння;

техніку контрприйомів;

техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

базова – психічне розвинення, освіта й навчання;

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

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

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною – складання плану проведення двобою, змагання;

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

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

При цьому розрізняють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);

тактика проведення двобою з суперником;

тактика проведення турніру.

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

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

3.3. Принципи спортивної підготовки

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

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

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

методичних:

- а) випередження – випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій;
- б) універсальності – формування техніки нападу та захисту стоячи та в партері;
- в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;
- г) сполученості – пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад: поєднувати технічну та фізичну підготовки;
- д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2–3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;
- 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.

3.4. Етапи багаторічної підготовки

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

В процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

- вікова зона перших успіхів;
- вікова зона оптимальних можливостей;
- вікова зона збереження високих результатів.

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

Багаторічна підготовка в хортингу поділяється на п'ять етапів:

- перший – посвячення в хортингу (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1–2-го років навчання, вік учнів 6–8 років;
- другий – загального вдосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 8–12 років;
- третій – індивідуального вдосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): 7–9 років навчання, вік учнів 13–15 років;
- четвертий – вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів 16–17 років і старші.

3.5. Зміст роботи за етапами підготовки

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

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.
5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингу зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та вдосконалення ритуалу хортингу.
8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня хортингу).

**Основні завдання та засоби
етапу посвячення в хортинг юних спортсменів 6–8 років**

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

**3.5.2. Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап
попередньої базової підготовки юних спортсменів хортингу**

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена та домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.
Базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу в стійці та партері.
Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм: 11–12 років – 4–5 ранк хортингу (2-й юнацький розряд).

**Основні завдання та засоби
етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів**

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

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

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою хортингу в стійці та партері.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування "коронних" прийомів у боротьбі в стійці та партері.
5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).
8. Опанування програм:
 - 13–14 років – 6–7 ранк хортингу (I юнацький та III розряд);
 - 14–15 років – 7–8 ранк хортингу (I розряд);
 - 15–16 років – 8–9 ранк хортингу (I розряд).

Таблиця 4

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

Основні завдання	Основні засоби
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки хортингу. Розподіл техніки на два комплексні раунди двоюбою.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмій.
Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей хортингіста, необхідних для технічного вдосконалення.
Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм хортингу та демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізпідготовки.

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

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опробування й опанування максимальними тренувальними навантаженнями, що в два рази перевищують змагальні.

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

4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

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

6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

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

8. Опанування програм:

16–17 років і старші – 1–3 інструкторський ранг хортингу (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

Таблиця 5

**Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень**

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

3.5.5. Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.

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

3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування "коронних" прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей хортингістів.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).
8. Опанування програм: 17 років і старші – 1–2 майстерський ранк хортингу (КМСУ, Майстер спорту України).

Таблиця 6

**Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень (17 років і старші)**

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень.	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей хортингіста до рівня спортивної майстерності.
Розвиток спеціальних фізичних якостей хортингіста. Вдосконалення в техніці ведення двобою в першому та другому раундах комплексного двобою хортингу, надійності їх виконання в умовах змагань.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості хортингіста та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атаквальні елементи хортингу, вправи для підготовки ударної техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей хортингіста, наполегливості, самостійності, дисципліни.	Вправи із засобів ОФП та СФП для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності хортингістів, технічної підготовленості.
Підвищення обсягу й інтенсивності навантажень у спеціальній підготовці. Диференційоване силове та швидко-силове тренування з урахуванням індивідуальних особливостей.	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою розвитку впевненості в своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань: удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свою кращу спортивну форму, використовувати напрацьовані на тренуваннях коронні прийоми двобою.
Продовження роботи щодо виховання почуття відповідальності перед колективом за свій виступ.	Вправи для всебічного фізичного розвитку з урахуванням спеціальної підготовки (біг на 10-60 м, стрибки у довжину та висоту з місця, штовхання кулі, кидання гирі перед собою, за спину, нахил із навантаженням тощо). Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м'яч, настільний теніс.
Досягнення високої майстерності та стабільності виступів на офіційних змаганнях.	Виконання вимог із фізичної, функціональної, спортивно-технічної, теоретичної підготовки для оцінки рівня спортивної майстерності.

3.6. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

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

Таблиця 7

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	<p>1. У віці 6-7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.</p> <p>2. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування й абстрактного мислення.</p>	<p>1. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.</p> <p>2. Навчати техніці хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.</p>
8–10 років	<p>Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять хортингом.</p> <p>Фізіологічні особливості в цьому віці:</p> <p>1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючи його м'язи фіксують не стійко.</p> <p>2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів.</p> <p>3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.</p> <p>4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення.</p> <p>5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв.</p> <p>6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.</p>	<p>На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.</p> <p>1. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату.</p> <p>2. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер.</p> <p>3. Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими.</p> <p>4. Обмежити вправи з різним натужуванням, доланням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервово напруження.</p> <p>5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.</p> <p>6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню</p>

	<p>Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги.</p> <p>7. Дихання в дітей часте, поверхнєве, приблизно 22 рази на 1 хв.</p> <p>8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.</p>	<p>розвитку.</p> <p>7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс.</p> <p>8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.</p>
11–13 років	<p>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 завершено та триває в більш старшому віці.</p> <p>1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони передумови для навчання і розвитку фізичних якостей.</p> <p>2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення.</p> <p>3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця.</p> <p>4. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силові вправи.</p> <p>5. Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.</p> <p>6. Грудна клітина у дітей така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.</p>	<p>1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості.</p> <p>2. Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання.</p> <p>3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам хортингу.</p> <p>4. На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на швидкість і гнучкість.</p> <p>5. При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження.</p> <p>6. Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, вчити дихати глибоко, легко та ритмічно.</p>
14–15 років	<p>У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного</p>	<p>Юнацькому віку властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень.</p>

	<p>підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. 2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми. 4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки хортингу. 	<p>У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. 2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидко-силові якості. 3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно й індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. 4. Одним із важливих завдань виховання в цей період – є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння.
<p>16–17 років і старші</p>	<p>У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.</p>	<p>В цьому віці старші юнаки та дівчини прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.</p>

3.7. Завдання навчальних груп

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

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

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

Зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовленості – розвиток швидкості, спритності гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини). Зміцнення зв'язкового апарату. Подальше вивчення спеціальних вправ гімнастичних і акробатичних

прийомів, техніки роботи в парах. Вивчення стійок, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, спарингової техніки й тактики ведення двобою, захисна, атакувальна, імітаційна техніка двобою. Вивчення базових прийомів партеру.

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

Участь у семінарах і школах. Здача атестаційних вимог на учнівський ранк (ступінь) хортингу.

Участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах.

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

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

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

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

Таблиця 8

3.8. Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки (орієнтовно)

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, місяці	1	2–3	4–5	5–7
Кількість змагань на рік	1–3	5–9	10–12	12–14
Кількість тренувань:				
на тиждень	3–5	5–8	8–12	10–16
на день	1–2	1–2	1–3	1–3
Тривалість тренувань, хв	90	90–180	120–210	150–240
Кількість виконання на день: елементів техніки хортингу, базових форм, кидків, прийомів партеру	50–200 10–20 до 80	100–500 20–30 до 150	200–700 30–40 до 200	300–1000 40–50 до 300

3.9. Основні характеристики багаторічної підготовки хортингістів

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень				
	Рік навчання													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік спортсменів, років	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-21	Більше 21
Кількість тренувальних занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість тренувань у тижневому циклі	3	3	3-4	4-5	4-5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість тренувального заняття, хв	100-120	100-120	100-120	100-120	100-120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Тренувальний обсяг в місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Досягнення спортивних результатів і виконання спортивних розрядів	Виконання залікових тестів				II юнац	I юнац	III	II	I	КМС	КМС МС	МС МСМК	Вищі досягнення	
Виконання кваліфікаційних ступенів хортингу (ранків)	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1-3 інструк ранк	1-2 майстер ранк	3 майстерський ранк	

4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

4.1. Періоди спортивної підготовки

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

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

Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у двох різних раундах комплексного двобою хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

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

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

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вивчаються питання з анатомії, фізіології, психології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання і тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення й удосконалювання техніки і тактики хортингу, інструкторської та суддівської практики, підготовки до атестаційних вимог ранк-тестів Української федерації хортингу. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин.

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

Процес ставлення спортивної форми як оптимальної готовності хортингіста до виступу на змаганнях відбувається за наступними фазами:

- фаза створення передумов і становлення спортивної форми;
- фаза тимчасового збереження спортивної форми;
- фаза тимчасової втрати спортивної форми.

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

- підготовчий період;
- змагальний період;
- перехідний період (відновлювальний).

Підготовчий період (серпень – листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

- загально-підготовчий;
- спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

- втягувальний мезоцикл;
- базовий мезоцикл.

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

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

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

- контрольно-підготовчий мезоцикл;
- передзмагальний мезоцикл.

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

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

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

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

Змагальний період (грудень – травень)

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

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

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

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

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

Перехідний період (відновлювальний) – (червень – липень)

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

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяця.

4.2. Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

конкретних завдань на даний період тренування;

особливостей етапів і періодів підготовки;

стану спортивної та функціональної форми спортсменів-хортингістів;

техніко-тактичної підготовки спортсменів;

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

загального режиму навчальної, тренувальної та змагальної діяльності хортингістів;

кліматичних умов тощо.

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

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

повторність застосування навантаження;

поступовість підвищення навантаження;

хвилеподібність розподілу навантаження.

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

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

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

З технічної підготовки до нього входять спеціальні вправи, що виконуються з максимальною (граничною) швидкістю і значними пересуваннями та кількістю ударних і кидкових атак.

Тактична підготовка – це вправи надзмагальної насиченості: навчальні двобої та ігрові спеціальні двобої (постійне пересування, двобій без ударів, двобій без боротьби, двобій з ударами тільки у тулуб, двобій без ударів із закритими очима, з обмеженою кількістю дотиків тощо), двобій на зменшеному хорті, двобій без пересувань. Спеціальні тренування та товариські зустрічі характеризуються великими навантаженнями.

Середнє навантаження – заняття тривалістю 1,5–2 години з середньою щільністю та помірною інтенсивністю.

До фізичної підготовки включаються вправи на спритність, силу (з достатнім інтервалом відпочинку) та витривалість (кроси середньої дистанції, двобої 30 % від повного контакту та навантаження).

Технічна підготовка – вправи на вдосконалення техніки (кидкової у стійці, больових і задушливих прийомів у партері, ударної техніки в середній рівень).

Тактична підготовка – вправи для вивчення нових комбінацій атак, навчальні двобої, ігрові вправи хортингу, СФП з виконанням комбінацій «удар + кидок», «удар + переведення двобою в партер» у парі з партнером тощо.

Мале навантаження – заняття тривалістю 45–90 хв зі зменшеною інтенсивністю.

Фізична підготовка – вправи для загального розвитку на гнучкість і координацію.

Технічна підготовка – вправи для вдосконалення техніки хортингу без одноборств, напрацювання імітаційних ударів по повітрю, гімнастичні та кидкові вправи у повільному темпі з партнером тощо.

Тактична підготовка – вправи у розслабленій боротьбі, двобої з малими швидкостями, двобої з відкриванням атакуючих місць (уразливих больових крапок), легкі двобої без блокування, виходи з партеру в стійку, виходи з больових і задушливих захватів тощо.

Розподіл тренувальних навантажень за рівнем і класифікацією засобів, що використовуються, в деякій мірі є умовним. Більш об'єктивна оцінка величини навантаження можлива за біологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі хортингістів. У старших навчально-тренувальних групах і групах спортивного вдосконалення доцільно визначати величину навантаження за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000–14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

Рекомендована література для поліпшення роботи з теми даного розділу програми:

1. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

2. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 49 с.

3. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 23 с.

4. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 32 с.

5. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

4.3. Оцінка величини тренувального навантаження

ЧСС, уд/хв	Інтенсивність, %	Тривалість тренувального заняття, хв	Величина навантаження (кількість серцевих скорочень)	Навантаження
175	87	120	21000	Велике
		90	15750	Велике
		60	10500	Середнє
		30	5250	Мале
165	79	150	24750	Велике
		120	19800	Велике
		90	14850	Велике
		60	9900	Середнє
150	66	30	4950	Мале
		150	22500	Велике
		120	18000	Велике
		90	13500	Середнє
130	50	60	9000	Середнє
		30	4500	Мале
		180	23400	Велике
		150	19500	Велике
		120	15600	Велике
		90	11700	Середнє
		60	7800	Мале
		30	3900	Мале

Річні плани конкретизуються складанням робочих планів на кожний місяць. На підставі місячних планів розробляються конспекти окремих занять.

Основною формою навчання юних хортингістів є навчально-тренувальне заняття. У тренувальному процесі застосовують комплексні та тематичні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки. В комплексному тренуванні також використовують вправи з фізичної технічної і тактичної підготовки.

Провідна тенденція програми – навчання, що полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у двох різнопланових раундах комплексного двобою хортингу, реалізації у реальних обставинах двобою напрацьованих базових технічних елементів хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

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

4.4. Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах хортингу	ГРУПА											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 і старші
Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	80	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

**4.5. Програма двоциклової технічної підготовки
по кваліфікаційних ступенях (ранках) спортсменів-хортингістів**

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (6-8 років)	
1-3 ранк	<p>учнівський</p> <p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 30 разів; - шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 30 см від підлоги; - шпагат поперечний, 40 см від підлоги; - вистрибування вгору з присіду, 20 разів. <p>2. Акробатична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекиди вперед на підлозі; - перекиди назад на підлозі; - міст на руках із положення лежачи. <p>3. Страховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; - падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). <p>4. Базові стійки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійка етикету; - нижня позиція етикету; - бойова одnobічна стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої. <p>5. Базові пересування у двобої:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підхід кроком вперед; - відхід кроком назад. <p>6. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхній блок на місці та в русі; - нижній блок на місці та в русі. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар у підборіддя на місці та в русі; - прямий удар у тулуб на місці та в русі. <p>7. Базова техніка ніг.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; - прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; - бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі. <p>8. Техніка захватів і звільнень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - однойменний прямий захват передпліччя; - прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою. <p>9. Кидкова техніка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї); - бічна підсічка під виставлену ногу; - підсічка зсередини під п'яту; - підсічка зсередини під різнойменну п'яту. <p>10. Техніка партеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - збивання суперника в партер виведенням з рівноваги; - утримання за шию та руку (основні параметри, варіанти

	<p>використання у двобої, вихід з утримання);</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання за шию і тулуб (основні параметри, варіанти використання у двобої, вихід з утримання); - своєчасна здача сигналом руки по підлозі хорту чи тілу суперника та голосом. <p>11. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самотійно; - форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самотійно. <p>12. Спарингова кондиція:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; - двобій з тінню, 1 раунд – 2 хв. <p>13. Спаринговий тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-3 двохвилинних демонстраційних двобої зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку й ступню).
Другий учнівський рівень – група попередньої і спеціальної базової підготовки	
4-6 учнівський ранк	<p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 40 разів; - шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 20 см від підлоги; - шпагат поперечний – side split, 30 см від підлоги; - вистрибування вгору з присіду, 30 разів; - тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. <p>2. Акробатична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекид боком на підлозі; - стійка на голові та ліктях; - стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; - переверот боком – «колесо» (в ліву та праву сторону). <p>3. Страховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; - падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. <p>4. Базові стійки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої); - перехідна позиція (основні параметри, варіанти використання у двобої). <p>5. Базові пересування у двобої:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорочення дистанції (варіанти підскоків); - розірвання дистанції (варіанти відскоків); - підхід у перехідній позиції (варіанти підходів); - відхід у перехідній позиції (варіанти відходів). <p>6. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутрішній середній блок на місці та в русі; - зовнішній середній блок на місці та в русі; - схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; - схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; - схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.

	<p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бічний удар у підборіддя, тулуб, передпліччя, стегно на місці та в русі; - удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; - прямий удар у передпліччя, стегно; <p>7. Базова техніка ніг.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; - блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; - сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; - задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі в розвороті; - внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; - зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті. <p>8. Техніка захватів і звільнень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захват за шию; - прямий захват обох ніг; - захват руки під плече (пахвою); - захват протилежної руки (за передпліччя, плече); - захват протилежної ноги (за стегно, гомілку). <p>8. Кидкова техніка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачеп зсередини; - задня підсічка під п'яту; - передня підсічка в коліно; - передня підсічка; - бічна підсічка під дві ноги у темп кроку; - відхвват ноги зовні; - задня підніжка; - кидок через стегно із захватом шиї в розніжці; - підвороти на передню підніжку, передня підніжка; - заходи на задню підніжку, задня підніжка. <p>10. Техніка партеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання висідом збоку; - утримання збоку з виключенням плеча та руки; - утримання попереку, відхід з утримання попереку; - вузол ліктя попереку тулуба; - больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху. <p>11. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно; - форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно. <p>12. Навчальна практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самотійне проведення розминки. <p>13. Спарингова кондиція:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; - двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; - двобій з тінню ногами з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. <p>14. Спаринговий тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-6 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Третій учнівський рівень – група підготовки до вищих досягнень	
7-9 учнівський ранк	<p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 60 разів; - шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 10 см від підлоги; - шпагат поперечний – side split, 20 см від підлоги; - вистрибування вгору з присіду, 40 разів; - тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. <p>2. Акробатична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; - стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; - переверот боком «колесо» на одній руці (в ліву та праву сторону). <p>3. Базові стійки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). <p>4. Базові пересування у двобої:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зміна бойової стійки на місці (варіанти зміни стійки); - зміна бойової стійки набіганням; - відхід з лінії атаки (передньою, задньою ногою). <p>5. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відкидаючий середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; - блок з прихватом, з підходом на місці та в русі, варіанти контратак. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом); - удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). <p>6. Базова техніка ніг.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; - зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. <p>7. Техніка захватів і звільнень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захват тулуба двома руками; - захват тулуба ззаду просмикуванням руки; - захват за шию і тулуб. <p>8. Кидкова техніка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бічна підніжка; - посадка під дві ноги;

	<ul style="list-style-type: none"> - бічна посадка; - кидок через спину з захватом руки на плече; - зачеп зсередини під однойменну ногу з захватом тулуба з-під плеча; - кидок упором ступнею в живіт; - кидок підсадом гомілкою сідаючи; - кидок захватом двох ніг; - кидок через спину з одним захватом руки. <p>9. Техніка партеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захват шиї передпліччями в замок, вихід від захвата шиї; - утримання з боку голови; - утримання верхи; - зворотне утримання захватом шиї й тулуба, вихід зі зворотного утримання; - важіль ліктя з упором на своє плече; - важіль ліктя під час захвату ногами; - важіль ліктя коліном зверху; - больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; - задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; - задушливий прийом захватом шиї позаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї позаду. <p>10. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно; - форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. <p>11. Навчальна практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. <p>12. Спарингова кондиція:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; - двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; - двобій з тінню ногами з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. <p>13. Спаринговий тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7-9 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Інструкторський рівень – ІНСТРУКТОР З ХОРТИНГУ	
1-3 інструкторський ранг	<p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; - шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги; - шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; - вистрибування вгору із присіду, 45 разів; - тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. <p>2. Акробатична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; - стійка на руках без опори, 5 с;

	<p>- рондат, 3 рази.</p> <p>3. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); - ліктювий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); - блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; - удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. <p>4. Базова техніка ніг.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). <p>5. Базові пересування у двобої.</p> <p>Пересування у фронтальній стійці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; - атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); - атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). <p>6. Техніка захватів і звільнень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захват обох передпліч рук; - захват руки з просмикуванням на себе; - захват ноги з просмикуванням на себе. <p>7. Кидкова техніка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачеп однойменної ноги зовні; - зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; - підсад стегном і гомілкою; - підхват під ногу зовні; - підхват зсередини; - підбив тазом із перекиданням назад; - зворотний кидок через стегно; - кидок через плечі «млин» (переворот через спину). <p>8. Техніка партеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання висідом "подушка"; - утримання збоку або з боку голови висідом; - важіль ліктя животом; - больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; - задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; - переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; - переходи на утримання з положення "на спині". <p>9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).</p> <ul style="list-style-type: none"> - форма «Інструкторська захисна» (I-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно; - форма «Інструкторська атаквальна» (I-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. <p>10. Навчальна практика:</p>
--	--

	<p>- самостійне проведення базового тренування.</p> <p>11. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) готуючи сили на кінцівку, спурт; - ведення боротьби в останні 10 с двобою. <p>12. Спарингова кондиція:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; - двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв; - підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; - біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. <p>13. Спаринговий тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Майстерський рівень – МАЙСТЕР ХОРТИНГУ	
<p>1 майстерський ранк 2 майстерський ранк</p>	<p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; - підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; - шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; - шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; - вистрибування вгору із присіду, 50 разів. <p>2. Акробатична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійка на руках без опори, 10 с; - ходіння на руках (ноги разом), 5 м; - рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); - підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази; - сальто вперед із розбігу (по можливості). <p>3. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; - долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак; - блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; - блок скороченням дистанції, варіанти контратак. <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; - бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; - удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; - удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно;

	<p>- удар ліктем із розворотом в тулуб, плече.</p> <p>4. Базова техніка ніг.</p> <p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; - бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; - сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. <p>5. Техніка захватів і звільнень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захват кисті; - захват ступні в партері. <p>6. Кидкова техніка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидок через спину з колін захватом руки; - кидок переверотом через спину («млин») з колін; - кидок через груди прогином, скручуванням; - бічний переверот; - передній переверот; - кидок через спину захватом руки під плече з падінням. <p>7. Техніка партеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання за допомогою ніг; - важіль ліктя пахвовою западиною; - больовий прийом на ліктьовий суглоб зацепом руки ногою; - задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; - переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»; - перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; - перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; - демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. <p>8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).</p> <ul style="list-style-type: none"> - форма «Майстерська захисна» (М-з) – «Masters Defensive Form» (M-d), під рахунок і самостійно; - форма «Майстерська атаквальна» (М-а) – «Masters Attacking Form» (M-a), під рахунок і самостійно. <p>9. Навчальна практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійне проведення спарингового тренування. <p>10. Спарингова кондиція:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однієї бої – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; - двобій з тінню, 5 раундів по 2 хв; - підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; - відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; - біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. <p>11. Спаринговий тест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
--	---

5. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

5.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 6–7 РОКІВ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингом зокрема (вивчення базової техніки й основних положень комплексного двобою за допомогою спеціальних ігор хортингу).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту.
4. Вивчення й удосконалення правил етикету та ритуалу хортингу.
5. Навчання і вдосконалення елементів ударної та кидкової техніки хортингу, елементів двобою у стійці та в партері.

Таблиця 13

5.1.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 12 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	2,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Організація та місце проведення занять з хортингу	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 300 годин											
Загальнорозвивальні вправи	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	23
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	28
Навчання елементів техніки хортингу	10	10	12	10	10	12	12	12	10	12	110
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6
Загальна фізична підготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	30
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	2	2	3	3	5	5	4	4	5	5	38
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні)	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7

ігри та ін.)											
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	2	2	2	2	2	4	4	18
Усього годин:											312

Примітка: під час канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.1.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранк хортингу

Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей).

Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває в положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру в двобої хортингу:

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми;

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

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

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

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Стійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові пересування у двобої:

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

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

Удари:

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

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

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

Техніка прийомів у партері

Основні положення двобою в партері:

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

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

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

2. Захватом рук збоку.

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

Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін.

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

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе;

зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги;

з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

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

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

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

5.2. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 7–8 РОКІВ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингом зокрема (вивчення базової техніки та положень комплексного двобою за допомогою спеціальних ігор хортингу).

2. Різнобічна фізична підготовка.

3. Опанування мінімуму теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

4. Вивчення та вдосконалення правил етикету й ритуалу хортингу.

5. Навчання та вдосконалення елементів базової ударної і кидкової техніки хортингу, елементів двобою у стійці та в партері.

5.2.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 16 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	6
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 400 годин											
Загальнорозвивальні вправи	7	6	6	6	5	5	7	6	6	6	60
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	23
Навчання елементів техніки хортингу	13	13	16	16	17	17	18	18	16	16	160
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	2	3	3	2	5	5	5	5	5	5	40
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	52
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП, змагання	-	-	-	-	-	3	3	4	3	3	16
Усього годин:											416

Примітки: у термін канікул проводяться спортивні табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.2.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранк хортингу

Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей).

Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває у положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру в двобій хортингу:

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

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

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

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Сійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобойі.

Базові пересування у двобойі:

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

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

Удари:

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

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

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

Техніка прийомів у партері

Основні положення двобою у партері:

1. Положення «зверху»;

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

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

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

2. Захватом рук збоку.

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

Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – з захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом тощо.

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

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе;

зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги;

з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

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

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

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

5.3. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 8–9 РОКІВ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та хортингом зокрема (вивчення базової техніки та положень комплексного двобою за допомогою спеціальних ігор хортингу).

2. Різнобічна фізична підготовка.

3. Опанування мінімуму теоретичних знань з хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

4. Вивчення та вдосконалення правил етикету й ритуалу хортингу.

5. Навчання та вдосконалення елементів базової ударної та кидкової техніки хортингу, елементів двобою у стійці й у партері.

5.3.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 24 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	8
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Організація та місце проведення занять з хортингу	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	2,5	-	-	2,5	-	-	-	5,0
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 600 годин											
Загальнорозвивальні вправи	9	8	8	8	6	6	7	6	6	6	70
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	37
Навчання елементів техніки хортингу	24	24	26	26	24	24	25	25	25	25	248
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Загальна фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	60
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	7	7	7	6	8	10	9	8	8	8	78
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2	6
Участь у змаганнях	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	28
Усього годин:											624

Примітки: в термін канікул проводяться спортивні табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.3.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранк хортингу

Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби та для розвинення фізичних якостей).

Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває в положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру у двобой хортингу:

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

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

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

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки /лівої, правої/.
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Сійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобойі.

Базові пересування у двобойі:

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

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

Удари:

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

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

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

Техніка прийомів у партері

Основні положення двобою у партері:

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

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

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

2. Захватом рук збоку.

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

Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін.

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

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе;

зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги;

з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

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

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

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

5.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 9–10 РОКІВ

Таблиця 16

5.4.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранк хортингу

Місяці											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 30 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	5,0
Організація та місце проведення занять з хортингу	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4,5
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	2,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 698 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рухливі ігри спеціально-	5	5	5	5	3	4	3	3	3	3	39

прикладного характеру (ігри хортингу)											
Навчання елементів техніки хортингу	30	30	30	26	26	26	28	28	28	28	280
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Загальна фізична підготовка	6	6	4	4	4	6	5	4	4	5	48
Спеціальна фізична підготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	12	12	8	8	10	10	9	10	10	9	98
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	7
Участь у змаганнях	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	30
Усього годин:											
728											

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.4.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранк хортингу

Удосконалення бойової стійки хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

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

Базові пересування у двобої:

1. Скорочення дистанції (варіанти підскоків);
2. Розриви дистанції (варіанти відскоків).

Техніка захватів і звільнень:

1. Однойменний прямиий захват передпліччя.

Техніка рук:

Блоки:

1. Внутрішній середній блок на місці та в русі;
2. Зовнішній середній блок на місці та в русі;

Удари:

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

Техніка ніг:

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

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно.
2. Форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самостійно.

Кидкова техніка:

1. Бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника.

Контрприйом: бічна підсічка (перепідсічка); підхват зсередини.

2. Підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки та тулуба; захватом руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги назад.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

3. Підсічка зсередини різнойменною п'ятою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги назад.

Контрприйом: бічна підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'ятою.

4. Підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнути, перенести центр ваги вперед.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї – під час відступу суперника.

Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи.

Контрприйом: бічна підсічка проти кидка зацепом зсередини.

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

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: підсічка зсередини п'ятою проти задньої підсічки під п'яту.

Техніка прийомів у партері

Переводи двобою в партер:

1. Кидком та опрокидуванням;

2. З больовим захватом;

3. Із задушливим захватом.

Утримання:

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

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

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

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

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

Виходи: ривком вбік; викручуючись.

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

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

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

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

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

5. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; з захватом дальньої руки різнойменною рукою; з захватом ближньої руки між ногами. *Захист:* збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

Контрприйом: задушення передпліччям.

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

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

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

7. Варіант утримання з боку голови: з захватом рук; із захватом тулуба; зі зворотним захватом рук; зі зворотним захватом з боку голови.

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

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

8. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки та перевернутися на живіт, підвести руки під ноги атакуючого та скинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами.

Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

5.5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (10–11 РОКІВ)

Таблиця 17

5.5.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 44 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	-	5,0
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2,5	-	2,5	-	-	2,5	-	-	-	7,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	-	-	5,0
Загальні засади техніки і тактики хортингу	-	3	-	-	-	3	-	-	3	-	9,0
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	5,0
Організація та місце проведення занять з хортингу	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	-	5,0
Правила змагань і суддівства з хортингу	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5	2,5	-	7,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 892 години											
Загальнорозвивальні вправи	11	9	12	8	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	5	5	6	6	6	5	5	6	5	6	55
Навчання елементів техніки хортингу	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	6
Загальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120

Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	170
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2	6
Кваліфікаційні змагання усередині колективу, участь у змаганнях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	10
Усього годин:											936

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювання за спеціальним планом.

5.5.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк хортингу

Вдосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

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

Базові пересування у двобої:

1. Підхід у перехідній стійці (варіанти підходів);
2. Відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).

Техніка захватів і звільнень:

1. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

Техніка рук:

Блоки:

1. Схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;
2. Схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак;
3. Схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.

Удари:

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

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок коліном від бічного удару ноги в тулуб;
2. Блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна.

Удари коліном та сторонній удар ногою:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення ударів у клінчу (із захватом шиї руками на затылку суперника, руки впираються в груди суперника, руки не з'єднуються у пальцях, а охоплюють шию) – відхиленням свого тулуба назад притягненням голови суперника до однойменному плечу ноги, якою наноситься удар;

2. Круговий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення удару з передньої та задньої ноги, «проносом», ударні атаки суперника ніби удар проходить скрізь нього (у клінчу та без нього); з розворотом тіла в сторону удару;

3. Бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення удару в клінчу з захватом за шию; відведенням та бічним "проносом" коліна, нанесення удару

внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

4. Сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком – ступнею та ребром ступні.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно.

2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно.

Кидкова техніка:

1. Передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно; підсічка проти кидка передньої підсічки в коліно.

2. Передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'яту однойменної ноги проти кидка передньої підсічки.

3. Бічна підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і шиї.

Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування.

Контрприйом: передня підсічка проти бічної підсічки під дві ноги у темп кроку.

4. Відхвот під ногу зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече.

Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: відхвот під одну ногу зовні проти відхвату під одну ногу зовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу зовні.

5. Задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук.

Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхвот під ногу зовні проти задньої підніжки.

б. Кидок через стегно в розніжці з захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

Захист: не дозволити захопити шию; впертися рукою в бік; не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час підвороту.

Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно в розніжці із захватом шиї.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом «подушка»: із захватом руки та тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

2. Варіант утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

3. Утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйм: утримання з боку голови після виходу обертанням.

4. Варіант утримання верхи із захватом рук; без захвату рук; із захватом тулуба.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки та повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого та скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу.

Контрприйм: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на два стегна.

5. Утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

б. Варіант утримання за допомогою ніг: із захватом руки.

Захист: розірвати «трикутний» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері):

1. Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

2. Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

3. Переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

5.6. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 11–12 РОКІВ

Таблиця 18

5.6.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранк хортингу (II юнацький розряд)

Місяці	Місяці										
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 44 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	4
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	-	4	4	-	-	4	4	-	-	-	16
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	-	3	-	-	-	3	3	-	9
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 996 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

прикладного характеру (ігри хортингу)												
Навчання елементів техніки хортингу	31	31	31	31	31	31	32	34	32	32	316	
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	6	
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	60	
Спеціальна фізична підготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	96	
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	30	30	20	20	19	20	19	30	18	22	228	
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП		1	1		1	1		1	1		6	
Навчальні та контрольні двобої	1	1	1	2		1	1	1	2		10	
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	44	
Усього годин:											1040	

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.6.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранк хортингу (II юнацький розряд)

Удосконалення стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них, відпрацювання "почуття дистанції".

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу, естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Пересування у бойовій стійці:

1. Крок вперед у стійці. Для зближення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів; крок (дистанція, що перевищує довжину ступні, або рівна їй) та підкрок (дистанція менша довжини ступні) вперед та назад; спираючись на передню частину ступні.

2. Крок назад у стійці. Для збільшення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів.

3. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Із застосуванням прямих ударів рукою у голову і тулуб; короткочасне зменшення дистанції з її наступним розривом.

4. Подвійний крок вперед у стійці. Для зближення в атакувальних діях; із застосуванням ударів та без ударів; з ціллю підготовки атаки.

5. Подвійний крок назад у стійці. Для розриву дистанції в захисних діях; із застосуванням прямих ударів і без ударів; виконання однією ногою в одному і тому ж напрямку.

6. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Для закріплення вивчених раніше пересувань окремо подвійного кроку вперед у стійці та подвійного кроку назад у стійці. Для зближення дистанції з її подальшим розривом та збереження вигідної для атаки дистанції; із застосуванням прямих ударів; у переході від атакувальних дій до захисних.

7. Крок вліво. З ціллю пересування в ліву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

8. Крок вправо. З ціллю пересування в праву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

9. Крок вліво з розворотом тулуба. При захисті від прямих ударів суперника правою рукою (ногою) в голову і тулуб.

10. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. При захисті від прямих ударів суперника лівою рукою (ногою) в голову і тулуб.

11. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

12. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

13. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

14. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

15. Випад кроком вліво-вперед. З повним переносом вали тіла на ліву ногу та наступним підтягуванням правої ноги до лівої; виконання з ударами та без них.

16. Випад кроком вправо-вперед. З повним переносом вали тіла на праву ногу та наступним підтягуванням лівої ноги до правої; виконання з ударами та без них; з невеликим розворотом тіла зліва направо.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват за шию;
2. Прямий захват обох ніг;
3. Захват руки передпліччям (під плече);
4. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече);
5. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

Техніка рук:

Удари:

1. Удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки;
2. Удар у плече на місці з фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;
4. Бічний удар у стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті.

Кидкова техніка:

1. Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече.
Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно.

Контрприйом: посадка проти кидка передньою підніжкою.

2. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: посадка; кидок через груди; задня підніжка.

3. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду й однойменної руки за зап'ястя.

Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого.

Контрприйоми: кидок зацепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання й утримання верхи.

4. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду й однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди).

Захист: переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват.

Контрприйоми: виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.

5. Кидок через спину з захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча та руки на плече.

Захист: упертися рукою в стегно; забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: виведення з рівноваги рукою; перекидання та утримання верхи; задушення петлею за комір хортівки.

б. Зачеп зсередини під однойменну ногу з захватом руки з-під плеча; з захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече.

Захист: забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: зацепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; виведенням із рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.

Техніка прийомів у партері

Больові прийоми:

1. Вузол ліктя поперек тулуба.

Захист: зчепити руки; захопити руку атакуючого та вперти його тулуб; випростати руку; звільнитися обертом на живіт.

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

3. Важіль ліктя під час захвату руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі.

Захист: зчепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захвату вниз; повернутися грудьми до атакуючого.

4. Важіль ліктя коліном зверху.

Захист: обертаячи руку, вивести лікоть із захвату та зчепити руки; убрати її під себе.

5. Важіль ліктя животом.

Захист: обертаячи руку, вивести лікоть із захвату та зчепити руки; убрати руку під себе; узяти захват і повернутися обличчям до суперника.

6. Важіль ліктя пахвоюю западиною.

Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.

Переходи на утримання:

1. Прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника).

2. Прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

5.7. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 12-13 РОКІВ

Таблиця 19

5.7.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранк хортингу (І юнацький розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 70 годин											
Фізична культура і спорт в Україні.	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	5
Стислий огляд розвитку хортингу.											

Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	2	-	3	-	3	-	-	-	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	16
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	-	3	3	-	-	-	-	3	-	-	9
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	2	1	-	2	-	2	-	2	-	8
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	-	5	-	5	-	5	-	5	20
П Р А К Т И Ч Н А П І Д Г О Т О В К А – 1178 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Навчання елементів техніки хортингу	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	306
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	6
Загальна фізична підготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28
Спеціальна фізична підготовка	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	164
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	32	32	32	32	32	32	32	32	31	31	318
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	38
Навчальні та контрольні двобої	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
Відновлювальні заходи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Усього годин:											1248

Примітки: – можливі перерозподіл годин участі, пов'язаних з календарем змагань.

5.7.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранк хортингу (I юнацький розряд)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу".

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання в двобої).

Базові пересування в двобойі:

1. Зміна бойової стійки на місці (варіанти зміни стійки);
2. Зміна бойової стійки набіганням.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват тулуба двома руками;
2. Захват тулуба позаду просмикуванням руки;
3. Захват за шию і тулуб.

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Удари:

2. Розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом);

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Кидкова техніка:

1. Кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.

2. Кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.

3. Кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз уперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік.

Контрприйоми: кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись уперед без відриву.

Захист: узяти захват за руки; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече.

Контрприйоми: кидок упором ступнею в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.

5. Кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися, виставити ногу в бік його повороту.

Контрприйоми: задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Кидок через спину з захватом однією рукою.

Захист: відштовхнути атакуючого, зігнути; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування.

Контрприйом: зачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

Техніка прийомів у партері

Задушливі захвати:

1. Задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

2. Задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

3. Задущликий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

5. Задущликий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

6. Задущликий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

7. Варіанти задущликих прийомів за допомогою ніг.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання:

1. Прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук та ніг.

2. Прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги.

3. Прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват).

4. Прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.

5. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переверотом.

6. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переверотом.

7. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї і перекатом.

5.8. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 13–14 РОКІВ

Таблиця 20

5.8.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк хортингу (III розряд)

Місяці											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 78 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стилиий огляд розвитку хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2		2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою двоюбою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Організація та місце проведення занять з хортингу	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1		-	7

ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1274 години												
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	
Навчання елементів техніки хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320	
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	19	18	18	18	18	181	
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	34	34	34	34	34	34	38	34	38	34	348	
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	
Вільні та контрольні двобої	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	24	
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	27	
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80	
Усього годин:											1352	

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

5.8.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк хортингу (III розряд)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів та звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої:

Однобічна стійка (правобічна, лівобічна):

1. Відхід з лінії атаки (передньою, задньою ногою).

Фронтальна стійка:

1. Відхід з лінії ударної атаки зсувом вбік відскоком;

2. Відхід з лінії ударної атаки приставним кроком;

3. Відхід з лінії ударної атаки в перехідній стійці.

Техніка рук:

Блоки:

1. Блок із прихватом, з підходом на місці та в русі, варіанти контратак;

Удар перевернутим голим кулаком (другий раунд двобою):

1. Удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).

Удари в рукавицях (перший раунд двобою):

1. Прямий удар лівою в голову. Для дальньої дистанції; для розв'язування атаки; для зупинки атаки суперника; для утримання суперника на дистанції; для заповнення пауз двобою; для тримання суперника в напрузі. З прикриттям більшої частини рота і підборіддя.

2. Прямий удар лівою в голову з кроком вперед.

3. Прямий удар лівою в голову з кроком назад.

4. Прямий удар правою в голову. Для дальньої та середньої дистанції; з вкладенням більшої частини ваги в удар; за прямим лівою; для завершення атаки; для зупинки суперника, використання в серіях ударів. Закінчення з випрямленням руки та назад.

5. Прямий удар правою в голову з підкроком вперед.

6. Прямий удар правою в голову з відкроком назад, зі швидким поверненням у бойову позицію.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват обох передпліч рук;

2. Захват руки з просмикуванням на себе;

3. Захват ноги з просмикуванням на себе.

Техніка ніг:

Удари:

1. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

2. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно.

2. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно.

Кидкова техніка:

1. Підсад стегном і гомілкою: з захватом тулуба; з захватом руки під плече; з захватом руки на плече.

Захист: захопити тулуб суперника, не дозволити атакуючому підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: задня підніжка; кидок через груди.

2. Кидок вперед через ногу: із захватом руки і шиї; руки і тулуба.

Захист: захопити тулуб суперника, не дозволити атакуючому підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися своїм тазом в таз атакуючого; підхват під ногу зовні захватом руки і шиї; захватом руки і тулуба (з крокуванням і підскоком).

Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом під одну ногу зовні.

3. Підхват зсередини: захватом руки та шиї; захватом руки і тулуба (заходом і підскоком).

Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого.

Контрприйоми: кидок бічним переверотом проти кидка підхватом зсередини; кидок через груди проти кидка підхватом зсередини.

Техніка прийомів у партері

Переходи на утримання:

1. Прорив на утримання з положення «позаду» – прямим зваленням суперника на спину захватом шиї і руки, шиї і тулуба – пряме утримання зі сторони голови.

2. Прорив на утримання з положення «позаду» – бічним зваленням суперника назад-вбік (вліво, вправо) захватом шиї і руки, шиї і тулуба – бокове утримання зі сторони голови.

3. Прорив на утримання з положення «позаду» – скручуванням суперника за плече (вліво, вправо) захватом руки і шиї, руки і тулуба – утримання збоку, збоку висідом.

Звільнення захопленої ноги:

1. Перший варіант – витягуванням з упором рукою (ногою) у захват.

2. Другий варіант – згинанням у колінному та тазостегновому суглобі зі звільненням від захвату.

3. Третій варіант – скручуванням з упором рукою (ногою) у захват.

Техніка і тактика двобою

1. Серія ударів руками у голову: лівий прямиий + правий бічний.

Захист: відставити праву ногу назад, розірвати дистанцію від кроком, ухилитися вправо від правого бічного удару в голову ухилом тулуба, захопити тулуб атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди (бічне скручування); звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Ведення двобою як у стійці, так і в партері.

2. Ведення двобою з мінімальним арсеналом технік.

3. Ведення двобою тільки ударною технікою.

4. Ведення двобою тільки кидковою технікою.

5. Навчання дії удушення на шию та діафрагму суперника.

6. Навчання больової дії на суглоби суперника.

7. Обережне опробування всього арсеналу заборонених дій та самоаналіз відчуттів від кусання, щипання, дряпання, надавлювання на очі суперника, хватання за волосся, вуха, ніс, губи, ударів у пах, ударів ліктем у голову. Розуміння цілі та причини заборони таких прийомів у хортингу.

5.9. ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 14–15 РОКІВ

Таблиця 21

5.9.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк хортингу (II розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 74 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2	1	2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	10
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1382 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77

Навчання елементів техніки хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	33	33	322
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	43
Спеціальна фізична підготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	196
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	328
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні двобої	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	74
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1456

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

5.9.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк хортингу (II розряд)

Удосконалення стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);
2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук:

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу):

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка першого раунду хортингу):

1. Захист уходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції.
2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.
3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на швидкість.

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

5. Захист підсідом (піднуренням). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом).

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Удари:

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбивання тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка "зворотне стегно"; посадка під дві ноги проти кидка "зворотне стегно".

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидкові комбінації:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт;

2. Утримання з боку голови.

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе та захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе та лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.

Комбінації партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Задушливі прийоми:

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию;

2. Удушення ногами.

Техніка і тактика двобою

1. Змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече та за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілку опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп зовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиція в двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку в захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: шиї, рук, ніг, тулуба.

3. Зведення інших позицій до цих основних.

4. Удосконалення фази завершення двобою в партері у даних позиціях:

утриманням;

больовим;

задушливим прийомом.

5.10. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 15-16 РОКІВ

Таблиця 22

5.10.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15-16 років) – 7-8 ранк хортингу (I розряд)

Місяці											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 74 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2	1	2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Організація та місце проведення занять з хортингу	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	10
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1382 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77

Навчання елементів техніки хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	33	33	322
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	43
Спеціальна фізична підготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	196
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	328
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні двобої	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	74
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1456

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

5.10.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк хортингу (I розряд)

Удосконалення стійки хортингіста, пересувань, захватів і звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобої:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);
2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук:

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу):

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка першого раунду хортингу):

1. Захист уходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції.
2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.
3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на швидкість.
4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. Захист підсідом (піднуренням). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом, у розвороті).

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Удари:

2. Удар ногою зверху (внутрішній, зовнішній) в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбивання тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка "зворотне стегно".

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

Кидкові комбінації:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт;

2. Утримання з боку голови;

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе та захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба;

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе та лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;

Комбінації партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Задушливі прийоми:

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию;

2. Удушення ногами;

Техніка і тактика двобою

1. Змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече та за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілку опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп зовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиція в двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку в захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: шиї, рук, ніг, тулуба.

3. Зведення інших позицій до цих основних.

4. Удосконалення фази завершення двобою в партері у даних позиціях:

утриманням;

больовим;

задушливим прийомом.

5.11. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ, 16-17 РОКІВ

Таблиця 23

5.11.1. Орієнтований план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16-17 років) – 1–3 інструкторський ранг хортингу (кандидат у майстри спорту)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	6
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	2	-	2	-	3	-	2	-	-	3	12
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	4	-	4	-	4	-	-	-	4	16
Ознайомлення з технікою і тактикою двобою хортингу	4	2	2	-	4	-	-	4	-	-	16
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	4	2	-	-	-	4	-	4	-	14
Організація та місце проведення занять з хортингу	3	-	-	-	3	-	-	-	-	2	8
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	4	3	-	4	-	3	4	-	18
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвивальні вправи	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	64
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200

Навчання елементів техніки хортингу	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	460
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	16
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП, Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180
Вільні та контрольні двобої	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	130
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	84
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Примітки: можуть бути зміни у змагальній діяльності відповідно до календаря змагань; у термін канікул організуються оздоровчі спортивні табори.

5.11.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16-17 років) – 1–3 інструкторський ранг хортингу (кандидат у майстри спорту)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів та звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Техніка рук:

Блоки:

1. Бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);
2. Ліктювий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);
3. Блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом).

Удари:

1. Відкритою долонею в тулуб, плече;
2. Ребром долоні в тулуб, плече, стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
2. Бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
3. Удар ногою вбік у стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

Вивчення форм (імітаційних підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно.
2. Форма «Інструкторська атаквальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно

Кидкова техніка:

1. Кидок через спину з захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

2. Бічний переверот: захватом шиї (плеча) та стегна.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйом: звалювання, утримання висідом.

Ударно-кидкові комбінації:

1. Зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий + правий бічний у голову (техніка першого раунду хортингу).

2. Переверот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації: правий прямий у голову + лівий знизу по печінці (техніка першого раунду хортингу).

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевероти:

1. Перевертання ногами.

Больові прийоми:

Подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів.

Комбінації партеру:

1. При виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами.

2. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки та шиї.

3. Після прориву на утримання перехід на больові прийоми: на руку (кистьові, ліктеві та плечові заломі); на ногу (важіль коліна, защемлення ахіллового сухожилля).

4. Знаходження особистої індивідуальної техніки партеру (утримань, больових і задушливих прийомів, захватів і важелів).

Задушливі прийоми:

Навчити способам захвату на удушення передпліччям зверху:

- вхід пальцями;

- при захваті однойменного плеча.

Техніка і тактика двобою

1. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба та стегна зсередини-ззаду.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка "зворотний вихват стегна і таза"; звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Відновлення та продовження опору після одержання сильного удару;

2. Ведення двобою та відбиття атаки в куті хортугу;

3. Контроль часу двобою (окремо кожного раунду) готовлячи сили на кінцівку, спурт;

4. Ведення боротьби в останні 10 с двобою.

**5.12. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ,
17 РОКІВ І СТАРШІ**

Таблиця 24

**5.12.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень
другого року навчання (17 років і старші) – 1-2 майстерський ранк хортингу (КМСУ,
МСУ)**

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку хортингу.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	3	2	-	3	2	-	3	-	3	-	16
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Техніка і тактика двобою хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	2	2	-	2	-	-	2	-	1	9
Організація та місце проведення занять з хортингу	3	-	-	3	-	-	3	-	-	-	9
Правила змагань і суддівства	2	2	-	2	-	2	-	2	2	-	12
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвивальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально- прикладного характеру (ігри хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Навчання елементів техніки хортингу	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (Спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	20
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП, Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Вільні та контрольні двобої	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях. Суддівська та інструкторська практика.	10	10	10	10	10	10	10	12	10	12	104
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Примітка: можливі зміни в обсягах змагальної діяльності.

5.12.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) – 1-2 майстерський ранк хортингу (КМСУ, МСУ)

Удосконалення бойової стійки хортингіста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак;
2. Відкидання ноги на місці та з відходом, варіанти контратак;
3. Блок-протяжка гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак;
4. Блок скороченням дистанції, варіанти контратак.

Удари:

1. Прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;
2. Бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;
3. Удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно;
4. Удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно;
5. Удар ліктем із розворотом у тулуб, плече.

Техніка ніг:

Удари:

1. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Майстерська захисна» (М-з) – «Masters Defensive Form» (M-d), під рахунок і самостійно.
2. Форма «Майстерська атаквальна» (М-а) – «Masters Attacking Form» (M-a), під рахунок і самостійно.

Кидкова техніка:

1. Передній переворот: захватом шиї (плеча) і міжпахової області.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: передня підсічка проти кидка "передній переворот"; звалювання, утримання висідом.

2. Кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

Ударно-кидкові комбінації:

1. Кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову-акцентований правий прямий у голову (техніка першого раунду двобою).
2. Передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою в голову з ближньої дистанції (техніка першого раунду двобою).

Техніка прийомів у партері

Утримання:

Вдосконалення переходів від захватів утримання до больових і задушливих захватів.

Перевороти:

Переворот накатом захватом однойменних ноги і руки суперника.

Больові прийоми на гомілковостоп:

Вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці.

Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги.

1. Скручування п'яти з позиції захвату ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника.

3. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвату та піднявшись з партеру з захватом верхнього.

Задущливі прийоми ногами:

1. Задущливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват із позиції "знизу" з захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шиї суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами.

2. Задущливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удущення областями колінних суглобів.

3. Задущливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення "ззаду". Проведення прийому як ногами так і руками.

4. Задущливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захватом ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

Техніка і тактика двобою

1. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою.

2. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів.

3. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальними вкладаннями в удари та кидки.

4. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії.

5. Напрацювання безперервності різнобічних бойових дій. При цьому положення тіла, в якому завершено один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. В серійних атаках хортингіст приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом.

6. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла спортсмена, який проводить атаку.

6. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

6.1. Спеціально-підготовчі вправи

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

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

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переверот боком, підйом розгином з голови; переверот вперед; рондат; фляки; арабське сальто.

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

Спеціальні вправи хортингіста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переверотом через голову; вправи в падіннях

зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи хортингіста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та інші.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

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

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-хортингістів на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у табл.15.

6.2. Фізична підготовка хортингістів-початківців

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП та СФП – різнобічний розвиток рухових якостей юних хортингістів.

Вирішується це завдання в нерозривній єдності з навчанням і вдосконаленням технічної підготовки.

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ із розвиненням основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

6.3. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

Вправи для м'язів плечового поясу

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

2. Упор лежачи.

Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.

3. Вправу 1 виконують з гирею.

Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.

4. В. П. упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби).

Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

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

2. Вправу 1 виконують із гирею, штангою або з партнером на плечах.

3. Вправу 1 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.

4. Вправу 2 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.

5. В. П. стоячи на гімнастичному козлу висотою до 70 см зі злегка розведеними ногами.

Зістрибнути вниз і, не затримуючись, зі змахом руками догори-вперед вистрибнути вгору.

6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять із висоти 30–40 см.

7. В. П. стоячи на гімнастичному козлу висотою до 70 см із злегка розведеними ногами.

Зістрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В. П. стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка – кіл-ть разів за 10 с).

9. В. П. стоячи, ноги нарізно з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.

Швидко прийти в положення напівприсіду та різко встати, підіймаючись на носки.

10. В. П. стоячи у правобічній (лівобічній) стійці, злегка зігнутими руками тримати набивний м'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, що стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Спортсмени, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують із гирею.

Підставити вперед ногу, що стоїть позаду, ривком підняти гирю вгору-вперед.

12. В. П. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги та спину, різко вирвати гирю вверх.

13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і випрямлення рук.

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

16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1–2 оплесками в долоні.

17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги й опускаючи їх за голову.

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

19. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

22. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

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

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

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

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

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

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

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

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.
2. Опустити руки того, який опирається, натискуючи на них під час піднімання.
3. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.
4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.
5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки догори, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.
7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.
8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.
9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямляється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.
10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).
11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.
12. Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямляється, а другий опирається.
13. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.
14. В. П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Тренер-викладач пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1–2 хв) 2–3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1–2 хв).

6.4. Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча.
2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
- Різні підстрибування з партнером або штангою.
- Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією, за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: «Чехарда», «Двобій півнів», перетягування в парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.
19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.
20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.
21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.
22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.
24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

6.5. Заняття додатковими видами спорту

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

7. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

7.1. Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; спортивні секції та дитячо-юнацькі спортивні школи. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура та спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Хортинг у загальній системі фізичного виховання та в системі народної освіти. Бойові та культурні традиції українського народу. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце хортингу в системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у світових та європейських першостях.

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

Виникнення та подальший розвиток хортингу, заснованого на бойових традиціях українського козацтва, воїнських звичаях Запорозької Січі. Біографія, військовий і спортивний

шлях засновника, ідея та мета заснування хортингу як виховної системи сильних українців. Філософія, виховна роль хортингу, його естетика. Розвиток хортингу в Україні. Офіційне визнання хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні змагання серед дітей та дорослих. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських хортингістів на міжнародній арені.

Сучасний хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Українська федерація хортингу, Європейська та Міжнародна федерація хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

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

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення високих спортивних результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування юних хортингістів.

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до занять хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингіста.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних хортингістів. Харчування спортсмена. Згін ваги у хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, ЛФК та спортивний масаж.

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних хортингістів.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Лікувальна фізична культура. Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних хортингістів. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілолітні заняття з фізичної підготовки.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних хортингістів. Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальним двобоєм.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу.

Поняття про техніку й тактику хортингу, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні.

Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів.

Основні положення хортингістів: загальний етикет, спортивний ритуал, стійки, пересування, удари та блоки руками і ногами, захвати, кидкова техніка, прийоми партеру, заборонені прийоми.

Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевороти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та за допомогою хортингіста, задушливі прийоми ногами.

Основні чинники, що впливають на техніку хортингіста у двобої та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла, скоординованість дій руками, ногами і тулубом, погляд і увага.

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

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

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів із техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-хортингістів.

Залежність вибору тактичної побудови двобою від завдань тренера й умов проведення змагання.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка хортингіста.

Поняття про психологічну підготовку хортингіста. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування в хортингу – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на значних міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка й її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль хортингу. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм тощо. Естетика поединку та мужність спортсмена хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера і тренерів інших колективів, до друзів, спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість,

охайність, висока культура та моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних і нечесних вчинків тощо.

Самовиховання у процесі заняття хортингом: хоробрості, мужності, наполегливості, цілеспрямованості, самостійності, сміливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; підвищення особистого больового порога, подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки хортингістів різного віку в навчально-тренувальному процесі.

Врахування індивідуальних особливостей кожного хортингіста під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування.

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

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправ на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних хортингістів у процесі навчання та тренування.

Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування спортивного тренування, облік і контроль.

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості хортингістів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник юного хортингіста, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування.

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

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

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв із вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права й обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості різнопланових раундів хортингу тощо.

Суддівство змагань. Критерії оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді.

Суддівство змагань у розділах: форма, показовий виступ.

Оформлення результатів ходу та результатів змагань.

Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Настанова на двобій. Розбір проведеного двобою.

Підготовка тренера до проведення настанови на двобій у хортингу. Значення майбутнього двобою. Попереднє вивчення індивідуальних техніко-тактичних прийомів суперника. Характеристика суперника. Особливості тактичної побудови двобою, сильні та слабкі сторони захисту суперника. Тактичний план на повне змагання. Завдання на окремий двобій. Можливі зміни тактичного плану в ході двобою.

Використання тренером міжраундової перерви для внесення поправок у технічні й тактичні дії спортсмена, виходячи з конкретних обставин першого раунду двобою.

Роль капітана команди у здійсненні тактичного плану в командних змаганнях.

Розбір і аналіз проведеного двобою. Позитивні та негативні моменти у ході двобою. Висновки щодо проведеного двобою. Загальна оцінка виступу на змаганні. Причини успіху або невиконання завдань.

Тема 13. Місце для занять, обладнання й інвентар.

Вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань з хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (хортівки, шортів, майки), спортивного одягу та взуття залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог хортингу як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від хортингіста високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

базову психологічну підготовку;
психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
психологічну підготовку до змагань (змагальну, що, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну).

8.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка включає:

розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;

розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів;

вироблення вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час двобою, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати хортингіста до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку та повинна вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності;

опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі, своїх силах;

розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів;

удосконалення методики саморегуляції психічних станів;

формування емоційної стійкості до змагального стресу;

відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів;

збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи та мезоцикли.

Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями у хортингу є: відчуття дистанції до суперника в обміні ударами, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері. Під час тренування даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає в проведенні навчальних двобоїв із суперниками різного зросту, ваги та сили; зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, що суттєво відрізняються за структурою дії: довгий – короткий захват, дальня – ближня дистанція тощо. Під час формування «відчуття суперника» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги спортсменів на виконуваних діях, настанови на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його бойової стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності хортингістів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти двобою, значний обсяг і широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях хортингіста. Протягом двобою інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики двобою хортингу, здійсненні тактичної підготовки хортингістів треба застосовувати спеціальні вправи для тренування уваги як за правилами першого раунду, так і за правилами другого раунду комплексного двобою хортингу.

Тактичне мислення хортингістів є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність тренувальної та змагальної діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

адекватним і своєчасним вибором потрібної бойової позиції в ситуації двобою, що пов'язане з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;

адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії двобою (ударної або кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвинення тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений хорт – майданчик двобою, навчальний двобій із двома суперниками, двобій із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування високого рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості юних хортингістів потрібен насамперед особистий приклад тренера та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на це спрямований спеціально організований тренувальний процес.

Тренеру слід вводити у тренування вправи з граничним напруженням м'язів, на досягнення максимальної швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль хортингіста допомагають ігровий та змагальний методи.

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

1. Мобілізація сили хортингістів шляхом різних ввідних у тренувальні двобої. Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію двобоїв, даючи одному із суперників фору в дві три оцінки (декілька балів), що стимулює хортингіста до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки двобоїв.

2. Використання в послідовних навчальних двобоях спортсменів, які відпочили.

Для підвищення атакуючої активності хортингіста доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом двобою. Постійно відбувається загострення ситуацій двобою, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані заняття мають виконуватися незалежно від будь-яких обставин та погодних умов, створюючи труднощі для хортингістів: двобій у стані втоми, тренування на снігу, під дощем (виходячи з віку учасників тренування), несподіване збільшення часу двобою, "необ'єктивне" суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом тренувального процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля спортсмена.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання. Чим більшою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази, висловлені в категоричній формі. У найнапруженіші моменти їх можна вимовляти вголос.

8.2. Спеціальна психологічна підготовка

Даний вид психологічної підготовки спрямований на створення переддвобійного стану психологічної готовності (бойової готовності), щоб запобігти виникненню негативних переддвобійних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом хортингіста:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) двобою.

Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне тренування), усунути Perezбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти двобою. Тренер може давати спортсменові завдання, що навмисне викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок якого стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, що турбують спортсмена.

3. Перенесення думок із майбутнього двобою на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на двобій із пасивного на активний. Тренер має проводити постійну роботу щодо навчання хортингістів умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню та вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступний двобій – перегляд кінофільму, відвідання театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до двобою й особливо в день змагань).

8. Моральна підтримка хортингіста тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, надають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння спортсмена, його слід підбадьорити та "розворушити" будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові й індивідуальні завдання.

В разі стартової апатії необхідним є енергійний струс спортсмена. Тренер акцентує увагу хортингіста на доконечність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посиляється на здібності, талант спортсмена, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів, малює подальші перспективи тощо.

Для переборення негативних переддвобійних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. В разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайна, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у хортингіста спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів і прискорень.

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

Таблиця 25

8.3. Орієнтовний план психологічної підготовки у річному циклі тренування

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально-підготовчий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування значущих мотивів напруженого тренування. 2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму і тренувальних навантажень. 3. Вдосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе. 4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності й ініціативності. 5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції. 6. Опанування прийомами саморегуляції психічних станів: <ul style="list-style-type: none"> - зміна думок за бажанням; - підкорення самонаказу; - заспокійлива й активуюча розминка; - дихальні вправи. 7. Розвинення психологічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в хортингу: високої активності; намагання захопити ініціативу; домінування в тактичному та психологічному відношенні; орієнтації й успіху діяльності з адекватною самооцінкою; швидкості та глибини мислення. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поставлення перед хортингістом важких, але здійснюваних завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень. 2. Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання. --/ Те ж саме /-- 4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що викликають у хортингіста об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах. 5. Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної методичної літератури, самоспостереження та самоаналіз. 6. Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психологічних функціях та якостях, що розвиваються. --/ Те ж саме /--

<p>Спеціально-підготовчий</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності. 2. Опанування методиками формування стану бойової готовності до змагань. 3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання. 4. Вдосконалення методики саморегуляції психологічного стану. 5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу. 6. Опрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разом із хортингістом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому та конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби. 2. Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних і пробних змаганнях, проаналізувати, внести поправки Коригувати відповідно до потреби. 3. Розробити комплекс дій хортингіста перед викликом на хорт, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби. 4. Вдосконалювати у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань, під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань. 5. Під час підготовки до основного змагання провести хортингіста через систему навчально-підготовчих змагань, індивідуально визначити доцільну норму таких змагань. 6. Шляхом самоаналізу визначити ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри.
<p>Змагальний</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів. 2. Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень. 3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів. 4. Зняття змагального напруження. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності хортингіста, переконування його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання. 2. Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулювальних заходів. 3. Застосування всього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів. 4. Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відтяжні, відновлювальні та психорегулювальні заходи.

9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою в процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення.

В сучасному спортивному тренуванні з великим навантаженням повторна робота проводиться як правило у стані загального та локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена після попереднього навантаження. Специфіка процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань залежить від таких чинників:

кількості та маси м'язів, що беруть участь у русі, характеру й інтенсивності виконаної роботи, ступеня тренуваності хортингіста, віку та статі.

Переборення труднощів, що обумовлені пошуком оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях та мікроциклах, створення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів можна здійснювати у двох напрямках:

- оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- цільове застосування різних відновлювальних засобів.

Питання відновлення вирішуються в ході окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає у себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії й умовно поділяється на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

9.1. Педагогічні засоби відновлення

Педагогічні відновлювальні засоби спрямовані на управління працездатністю та перебігом відновлювальних процесів хортингіста шляхом доцільно організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

До педагогічних відновлювальних засобів відносять:

- раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- та мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
- коригувальні вправи для хребта і ступні;
- дні профілактичного відпочинку.

Таблиця 26

Застосування педагогічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження під час заняття; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті чи після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття в різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

9.2. Медико-біологічні засоби відновлення

Медико-біологічні засоби відновлення застосовують для:
сприяння підвищенню адаптивності організму до навантажень;
швидкого знімання гострих форм загального та локального стомлення;
надолуження енергетичних ресурсів;
прискорення відновлювальних процесів;
підвищення працездатності;
відновлення стійкості до неспецифічних і специфічних стресових впливів.

Медико-біологічні засоби відновлення:

- раціональний денний режим;
 - нічний сон не менш 8-9 годин на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
 - тренування переважно в слушний час: після 8 і до 20 год.;
 - тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді;
 - збалансоване 3-4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок – 20-25 %, обід – 40-45 %, полуденок – 10 %, вечеря – 20-30 % добового раціону;
 - використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
 - гігієнічні процедури;
 - зручний одяг і взуття.
- У медико-біологічні входять направлені фізіотерапевтичні засоби відновлення:*
1. Душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний).
 2. Ванни: хвойна, жемчужна, сольова.
 3. Лазні: парні чи сухоповітряні, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90° С, 2-3 "заходи" по 5-7 хв – не пізніше, ніж за 5 днів до змагань.
 4. Масаж: ручний, вібраційний, крапковий, сегментарний, гідромасаж.
 5. Спортивні розтирання.
 6. Електросвітлотерапія – струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Таблиця 27

Застосування медико-біологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття в різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

9.3. Психологічні засоби відновлення

Психологічні засоби відновлення вирішують такі питання:

зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості;

швидкого відновлення витраченої енергії;

формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі.

Засоби психічного впливу на організм:

організація зовнішніх умов і чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувань;

переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;

ідеомоторне тренування;

психорегульоване тренування;

відволікальні заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.

Таблиця 28

Застосування психологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

9.4. Орієнтовна схема організації та використання відновлювальних заходів під час підготовки до змагань

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самомасаж. 2. Вітамін С. 3. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самонастрій.
Під час тренувань	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різноманітність засобів та методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення та корекцію дихання. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої.
Після зарядки або першого тренування (ранок)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання болючих ділянок. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, екскурсії, читання, слухання музики.
Після першого тренування (день)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аеронізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон.
Після другого тренування (вечір)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегульовальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, відтяжні заходи. 6. Нічний сон.
Два рази на тиждень (наприклад: у середу та суботу)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазня: парова чи сауна. 2. Вільне плавання в басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
Один раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

10. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи – формування особистості хортингіста як громадянина та цілеспрямованого спортсмена, відданого своєму улюбленому виду спорту. Звідси витікають завдання, що вирішуються у процесі виховної діяльності тренера:

- виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;
- формування здорових інтересів і потреб;
- прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає у себе формування почуття колективізму, дружби і товарищескості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
 висока організація навчально-тренувального процесу;
 атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
 дружній колектив;
 обережне та вдумливе відношення до традицій хортингу;
 система морального стимулювання;
 наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом вступників;
 проводи випускників;
 перегляд (у тому числі телевізійний) трансляцій про змагання й їх обговорення;
 змагальна діяльність учнів та її аналіз;
 регулярне підведення підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, її аналіз;
 проведення тематичних свят;
 зустрічі з видатними спортсменами;
 екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
 тематичні диспути та бесіди;
 трудові збори;
 оформлення стендів, стіннівок тощо.

Таблиця 30

10.1. Орієнтовний план виховної роботи

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Відвідання міських змагань	1-2 рік	Тренер, батьківський актив
Перегляд міжнародних і національних змагань по телебаченню	Постійно	Тренер
Відвідування тренувань групи вищої спортивної майстерності	1-2 рік	Тренер
Відвідання тренувань збірних команд	1-2 рік	Тренер
Зустрічі з видатними хортингістами	1-2 рік	Тренер
Проведення тренувань разом із спортсменами вищих розрядів	Систематично	Тренер
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Тренер, батьківський актив
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2-3 рази на рік	Тренер, батьківський актив
Огляд політичних подій у країні та світі	1 раз на тиждень	Тренер, кращі хортингісти
Коротка інформація про знаменні дати країни	1 раз на місяць	Тренер, кращі хортингісти
Головні культурні та спортивні події в країні	1 раз на місяць	Тренер, кращі хортингісти
Відвідання історичних місць, екскурсії по місту	1 раз на рік	Батьківський актив
Прогулянки у парку, місцях відпочинку	Цілорічно	Батьківський актив
Організація самообслуговування (чергування)	Цілорічно	Батьківський актив

під час тренувального заняття, підготовка і ремонт обладнання та інвентаря, підготовка та прибирання місць занять)		
Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз на рік	Тренер, батьківський актив
Проведення зборів команди разом з батьками	2-3 рази на рік	Тренер, батьківський актив
Вийзд на природу із тренуванням та відпочинком	Систематично	Тренер, батьківський актив

11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять із малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Уміти скласти комплекс вправ із фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами.
3. Вміти скласти конспект заняття.
4. Вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.
5. Вміти складати положення про змагання.
6. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
7. Вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.
8. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організовувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів.

Наприкінці семінару складається залік із теорії та практики, що оформляється протоколом. До протоколу заносять оцінки з теорії, практики та підсумкову оцінку кожному слухачеві семінару. Присвоєння звань «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу» проводиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР (див. Додаток 1).

Таблиця 31

11.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «громадських інструкторів з хортингу», «суддів з хортингу»

Т Е М А
Теоретичні заняття
Фізична культура та спорт в Україні.
Сучасний розвиток і стан хортингу в Україні та світі.
Стислі відомості про організм людини.
Гігієна, режим і харчування спортсмена.
Лікарський контроль і самоконтроль.
Травми, їх профілактика, перша допомога.
Загальні основи навчання та тренування в хортингу.
Планування спортивного тренування, облік і контроль.
Обладнання місць занять, тренувального залу хортингу.
Правила змагань. Організація та проведення змагань.
Методичні заняття
Техніка і тактика комплексного двобою хортингу.
Методика навчання і тренування.
Методика загальної та спеціальної підготовки.
Практичні заняття
Інструкторська практика.
Практика проведення змагань.

12. ВИБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ

12.1. Оцінка перспективності юних хортингістів

Відбір дітей і підлітків, перспективних для занять хортингом, є основним завданням тренера-викладача.

Оцінка перспективності юних хортингістів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів з хортингу. Система дитячих спортивних змагань має розв'язувати завдання різнобічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто давати змогу оцінити:

- рівень генетично обумовлених якостей, що важко піддаються розвитку – гнучкості, швидкості, координації, спеціалізованих сприйнять;
- ефективність техніки;
- здібність до навчання;
- психологічні особливості.

У практиці хортингу слід дотримуватись таких положень щодо ефективного спортивного відбору:

- комплексний підхід до контингенту, який відбирається. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей;

- необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору; детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого неможлива розробка тестів відбору;

- діагностування не навичок та умінь, а задатків (здібностей);

- особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;

- необхідність оцінки біологічного віку;

- врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;

- поетапна оцінка перспективності.

12.2. Методи визначення перспективності хортингістів

З метою об'єктивного визначення перспективності спортсменів хортингу та вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження, його доцільно проводити протягом кількох днів.

Наприклад:

- 1-й день: оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон та ін.);

- 2-й день: оцінка технічної підготовленості;

- 3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

- 4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

- 5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні ДЮСШ, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного конкретного нормативу.

12.3. Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей хортингіста

Вихідний рівень спортсмена	Темпи приросту показників	Здібності хортингіста
Високий вихідний рівень	Високі темпи приросту	Дуже великі здібності
Високий вихідний рівень	Середні темпи приросту	Великі здібності
Середній вихідний рівень	Високі темпи приросту	Великі здібності
Високий вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Середні темпи приросту	Середні здібності
Низький вихідний рівень	Високі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Середні темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

Примітка: Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

12.4. Критерії відбору та прогнозування перспективності хортингістів на різних етапах підготовки

Етап спортивної підготовки	Завдання відбору та прогнозування	Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у хортингу
Етап попередньої підготовки (I)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в хортингу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в хортингу. 2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки. 3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки хортингу). 4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів). 5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності. 6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості.
Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату. 2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості. 3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки хортингу. 4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи

		<p>компенсаторних пластичних перебудов у м'язах.</p> <p>5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйнять (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів.</p> <p>6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренуваність, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності.</p>
<p>Етап підготовки до вищих досягнень (IV)</p>	<p>Виявлення можливостей досягнення високих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв і модельних характеристик хортингістів міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів хортингіста та динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренуваності. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях двоюбою. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція й екстраполяція ситуацій двоюбою, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики.

13. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою хортингістів, що дає змогу оцінити підготовленість спортсмена на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності хортингістів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю під час навчально-тренувальної роботи.

13.1. Педагогічні методи контролю в системі хортингу

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд спортсмена перед початком, під час, і після тренування. До критеріїв оцінки стану спортсмена відносяться: зовнішній вигляд, одяг і поведіння, психічний стан, усмішливість та бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в рості при сприятливих умовах сну та харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну і харчування спортсмена.

Психологічна оцінка стану спортсмена є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно в процесі однієї тренувальної вправи. Поточно в серії тренувальних вправ або циклу тренувальних

занять і поетапно на черговий тренувальний цикл. Для чого проводиться тестування кожного спортсмена за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 34

13.2. Орієнтовний педагогічний контроль.

Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

ВПРАВИ	Результати											
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи підготовки вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Тестовий рівень хортингу	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1-3 інструк ранк	1-2 майстер ранк
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів - на пальцях, разів -	10 -	12 -	15 -	16-20 2	20-22 4-6	21-25 6-8	25-28 8-10	28-30 10-12	30-35 12-16	35-45 20-25	45-60 30-40	60-80 40-50
Присідання: під своєю вагою, разів - з партнером своєї ваги на плечах, разів - на одній нозі, разів -	20 - -	20 - -	20 - -	20-25 - 5-7	25-30 - 7-8	30-35 - 8-11	35-40 - 11-12	40-50 1-2 12-14	50-70 4-8 14-16	70-90 8-12 16-18	90-120 12-16 18-20	120-150 16-20 22-30
Піднімання ніг у висі на перекладині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100-120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх шпанги двома руками (своя вага, +-кг):												
Відмінно	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Добре	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Задовільно	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
									- своя вага - своя вага -5 кг - своя вага -10кг	- своя вага+1 0 - своя вага +5кг - своя вага	- своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага+15

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100-150	150-170	170-200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	15	15	15	18-20	20-22	22-25	25-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-44
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100-110	140-150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному спортсмену дається одна спроба.

3. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення, коли пальці ніг опинилися вище перекладини. Кожному спортсмену дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуб має зробити положення не менше 35-40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

7. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8-9, 9-10, 10-11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби.

8. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті спортсменом штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Кількість ударів риками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При

цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір спортсмена) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися по команді тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному спортсмену. Спортсмен, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки завдані тренером з максимальною силою підвороту й амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися по вагових категоріях.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти, та максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

13.3. Медико-біологічний контроль у системі хортингу

Медико-біологічний контроль здійснюється відповідно до плану диспансеризації, і проводиться медичною установою. На загальній диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися хортингом. На плановій диспансеризації (1-2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена, антропометричні та фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск спортсмена на змагання.

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять хортингом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Також здійснюється контроль впливу вправи на організм спортсмена за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності.

Наприклад. При серії тесту, при однаковій кількості ударів руками в грушу ЧСС спортсмена планомірно знижується до стандартного показника, то навантаження в даній вправі є розвивальним, якщо показник ЧСС стабільний або росте, то навантаження є надмірним. Стан серцево-судинної системи спортсмена не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення зміни в тренувальну програму.

13.4. Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

Показник (тест)	Вік спортсменів, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	1650	1850	2150	2560	2580	3000	3350	3800	4600	-	-
Затримка дихання на вдиху, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видиху, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Тепінг-тест, кіл-ть разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с.	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	1700	2000	2100	2400	3500	3900	460	5100
PWC 170 кгм/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	1020	120	1300

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

Тепінг-тест виконується постукуванням пальцями в максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Проба Ромберга виконується в стійці на одній нозі, п'ята другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Методику визначення PWC 170 та МСК викладено у методичній літературі Української федерації хортингу. Під час лікарського обстеження юних хортингістів для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У процесі підготовки юних хортингістів використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основними завданнями етапного контролю є визначення змін стану хортингіста під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або увесь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому та другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

Під час поточного контролю оцінюються робота різної переважної спрямованості, визначаються фази стомлення у хортингістів під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес

спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму хортингіста на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого тренувального ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються у занятті й стимулюють розвинення відповідних якостей та здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного – на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного – на мезо-, мікроцикл, окреме тренувальне заняття; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

Під час контролю оцінюють:

ефективність змагальної діяльності;

рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості;

можливості окремих функціональних систем і механізмів, що відносять до певних чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність;

реакцію організму хортингіста на пропоновані тренувальні навантаження;

особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;

показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: вправ, окремих занять, мікро-, мезо-, та макроциклів.

Таблиця 36

13.5. Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі.
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану учнів, електрокардіографія, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я.	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теплінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу.

13.6. Орієнтований робочий план, 1-2-й рік навчання

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати по етапах навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять тренер-викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні сутички та вказує час, що відводиться на них протягом заняття.

13.7. Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини заняття, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття з хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;

Тема заняття;

Завдання заняття;

Місце проведення заняття;

Інвентар;

Зміст заняття: у підготовчій частині, у основній частині, у заключній частині;

Дозування;

Методичні вказівки;

Домашнє завдання;

Підпис тренера.

Таблиця 37

13.8. Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки

Вік, років:		
6-7	7-8	8-9
Ознайомлення з основними елементами хортингу	Вдосконалення вміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Вдосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ хортингіста
Навчання уміння виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи хортингіста, а також основних елементів базової техніки хортингу	Навчання спеціально-підготовчих вправ хортингіста Навчання техніки хортингу згідно програми ЗФП і СФП у рухливих і спортивних іграх	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу Вдосконалення ЗФП та СФП
Навчання засобів розвитку ЗФП і СФП у різних іграх	Знання засад теорії та практики змагань	Поняття про моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	Швидкісно-силове тренування з партнером і без нього	Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП		Вдосконалення базових ударів руками та ногами у тулуб

13.9. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ для груп попередньої базової та спеціальної базової підготовки

Тема: Напрацьовування техніки ударів руками та ногами на мішку.

Завдання 1: Закріпити раніше вивчені технічні прийоми.

Завдання 2: Навчити нових технічних прийомів у русі.

Завдання 3: Сприяти розвитку рухових якостей, сили, швидкості, витривалості.

Місце проведення: Спортивний зал із м'яким килимовим покриттям.

Інвентар: Подушки, шиті фабричним або ручним способом з міцної тканини розміром – 40х30 см, висота 15-20 см, що мають певну пружність.

Таблиця 38

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	Підготовча частина 1. Шиккування. Вітання. Пояснення завдання заняття 2. ЗРВ на місці. 3. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості тазостегнового суглоба: а) Вправи у положенні сидячи, ноги нарізно; б) Поперечний шпагат, поздовжній шпагат вліво, вправо, у сторони. 4. Вправи на відновлення подиху	15-20 хв 3 хв 4-5 хв 6-8 хв по 10 рахунків 20 рахунків по 20 разів 6-8 разів	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони темп повільний, з акцентом (короткочасним зусиллям) на останній рахунок. Учні лічать по черзі, зберігаючи темп. Поступове збільшення амплітуди
II	Основна частина 1. В.П. фронтальна бойова стійка а) відпрацьовування техніки удару — у середній рівень; — у верхній рівень; — у нижній рівень. 2. Вправи на відновлення подиху 3. В.П. лівобічна, правобічна бойова стійка; відпрацьовування удару подушкою ступні вперед. 4. Вправи на відновлення подиху. 5. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості в тазостегнових суглобах: а) сід, ноги нарізно, нахили до лівої, прямо, до правої ноги; б) поперечний шпагат; в) поздовжній шпагат. г) В.П. сід, ноги разом, нахил уперед. 6. Шиккування по парах. Перші номери тримають подушки. 7. Демонстрація та пояснення техніки удару рукою в подушку.	40-45 хв 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6-8 разів 40 разів 6-8 разів 5-6 хв на 10 рахунків 20 рахунків по 20 рахунків 10 рахунків 1 хв 2 хв	Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, носки вільно. темп високий темп високий темп високий темп повільний при ударі опорна нога призігнута в коліні. руки в бойовому положенні біля голови темп повільний Учні рахунок рухам ведуть самостійно та по черзі, дотримуючи ритму. Темп повільний. ноги прямі, голова торкається колін темп повільний пари підбираються по вазі та зросту самостійно повільний показ руху з акцентом на крапці торкання
	8. В.П. бойова стійка: а) удари лівою рукою; б) удари правою рукою; в) подвійні удари, ліва починає; г) зміна стійки, подвійні удари, права починає.	10 разів 10 разів 20 разів 20 разів	темп повільний темп повільний темп високий темп високий

	9. Зміна завдань. Другі номери тримають подушки. 10. В.П. бойова стійка на ширині плечей. Вправи для відновлення подиху. 11. В.П. бойова стійка: а) три удари на 1 рахунок, ліва починає; б) три удари на 1 рахунок, права починає; в) зміна завдань, повторення для других номерів. 12. Вправи на відновлення подиху. 13. Пояснення техніки удару ногою вперед. 14. Відпрацьовування удару ногою в подушку: а) лівою; б) правою; в) лівою, правою на 1 рахунок. 15. Вправи для відновлення подиху. 16. Відпрацьовування техніки удару в подушку в русі: а) руками; б) ногами. 17. Вправи для відновлення подиху.	повтор 10 разів 20 разів 20 разів 40 разів 6-8 разів 2 хв 20 разів 20 разів 40 разів 6-8 разів 5-6 хв 5-6 хв 6-8 разів	темп високий темп повільний ліва, права, ліва права, ліва, права сила удару зростає від першого до третього темп повільний подушкою ступні темп середній темп середній темп високий темп повільний Рух у бойовій однобічній стійці темп повільний
II I	Заключна частина 1. Шиккування на вихідну для проведення естафети. 2. Пояснення правил безпеки під час гри. 3. Проведення гри. 4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги. 5. Шиккування. Визначення команди-переможниці. 6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	20-25 хв 2 хв 1-2 хв 6-8 разів 2-3 хв 2 хв 3 хв	«Група, напра-во! До позаду стоячого зімкнися!» Поступове ускладнення завдання темп повільний Відпрацьовування вивченого на занятті – самостійно

Підготував тренер _____

Таблиця 39

13.10. Орієнтовна форма запису конспекту занять для груп підготовки до вищих досягнень

Зміст заняття	Методичні вказівки
Підготовча частина (30 хв) Шиккування, рапорт, пояснення основних завдань (3 хв). Ходьба, ходьба з прискоренням і переходом на біг, з високо піднятими колінами, закидаючи п'яти назад, лівим і правим боком, схрещуючи ноги (300 м). Перехід до уповільненої ходьби і виконання загальнорозвивальних вправ (5 хв): змахи руками знизу-догори; В.П. руки перед грудьми, розведення рук у боки; колові обертання рук у плечовому суглобі вперед-назад; повороти тулуба вправо-вліво з одночасним рухом рук в однойменний	Вправи виконуються у сполученні з ходьбою

<p>бік повороту; махові рухи ногами вгору, торкаючись при цьому різнойменною рукою носка ноги; поклавши руки на потилицю, рухи головою вперед-назад, вліво-вправо за умови активного опору рук.</p> <p>Акробатичні вправи (5 хв) перекиди через голову, через праве та ліве плече, назад через партнера із страховкою, переворот через партнера за допомогою рук спиною, підйом розгином, переворот боком "колесо", підйом розгином з плечей, переворот вперед, сальто вперед.</p> <p>Ставши на міст із положення на спині, виконати рухи вперед-назад з поворотом голови по черзі вправо та вліво.</p> <p>Перевороти через міст на голові. Падіння на міст зі стійки з наступним відходом вправо та вліво (7-10 хв).</p> <p>Виконання спеціальних підготовчих вправ хортингіста</p>	<p>Виконуються на хорті по діагоналі</p> <p>Вправи виконуються з наростаючою швидкістю</p>
<p>Основна частина (1 година 45 хв) Навчання прямого та бічного удару з переходом у кидкову атаку кидком через стегно захватом руки і шиї (55 хв):</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ прийому в цілому; - пояснення методики виконання прийому в цілому і по частинах; - виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; - виконання прийому на оцінку; - виконання прийому груповим методом; - виправлення основних помилок і недоліків. <p>Навчання утриманню з боку голови (20 хв):</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ утримання в цілому з опором партнера; - навчання вірного утримання в статичному положенні; - виконання прийому з невеликим опором; - виконання прийому з повним опором на час. <p>Практичний розбір основних варіантів проведення блокувань проти удару ногою в тулуб і захистів проти кидка передня підніжка (10 хв).</p> <p>Блокування долонним блоком з лівої та правої сторони, захват ударної ноги.</p> <p>Захисний варіант заходом за ногу атакуючого при контрдії проти передньої підніжки.</p> <p>Контратакувальні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидок з утриманням ударної ноги підсічкою опорної ноги; - кидок посадка під дві ноги проти кидка передня підніжка; - виведення з рівноваги та відповідні удари у верхній рівень проти кидка + передня підніжка. 	
<p>Заключна частина (3-5 хв) Повільний двобій; ходьба Вправи на уповільнення дихання та розслаблення Вправа на увагу «Заборонені рухи» (3-5 хв)</p> <p>Шикування, підведення підсумків.</p>	<p>Ті, хто порушили правила, виконуючи вправи, вибувають із гри та стають глядачами</p>

Підготував тренер _____

14. ТРЕНУВАННЯ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗБОРАХ, СПОРТИВНИХ ТАБОРАХ ТА ПІД ЧАС ЗИМОВИХ І ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Для організації тренувань під час зимових і літніх канікул організуються навчально-тренувальні збори та спортивні табори. Навчально-тренувальні збори, як правило, проводяться при підготовці до змагань. Тренувальний процес у зв'язку з цим будується з урахуванням безперервного циклу підготовки до змагань.

На навчально-тренувальних зборах, які носять оздоровчий характер, тренування хортингіста мають виключно оздоровчий характер.

У спортивних таборах, що організуються під час канікул, учні повинні вдосконалювати загальну фізичну підготовку. З цією метою в тренувальний процес включаються заняття різними видами спорту:

у зимові канікули – лижі, ковзани, хокей та санний спорт. На цей період тренування з силовою спрямованістю повністю не включаються. Необхідно проводити заняття з партнером, зі штангою, гириями, гантелями тощо, використовуючи спеціально-допоміжні вправи;

у літні канікули – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, ручний м'яч, футбол тощо), гімнастика, легка атлетика, плавання, веслувальний спорт, велоспорт тощо.

Під час літніх канікул для учнів також не виключені тренування з хортингу. Треба проводити заняття на підвищення функціонального рівня, спеціальної витривалості, а також базової техніки хортингу: відпрацювання форм (стандартних технічних комплексів), вдосконалення прийомів захисту та атаки з партнером, вдосконалення техніки ударів рук і ніг по повітрю та спортивній груші (мішку), лапах, подушках тощо.

15. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ ТА ОЦІНКА ПРАЦІ ТРЕНЕРА

Завдання та функції змагань у хортингу різноманітні. Великі офіційні змагання завершують тривалі етапи підготовки хортингістів, у значній мірі визначають систему відбору спортсменів, організацію та методику їхньої підготовки. Інші змагання можуть бути відбірковими і бути важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності.

Розрізняють чотири рівня змагань: підготовчі, контрольні, відбіркові, основні.

Підготовчі змагання. Їх основною метою є адаптація спортсменів до умов змагальної боротьби, вдосконалення раціональної техніко-тактичної схеми змагальної діяльності, набуття змагального досвіду.

Контрольні змагання. В них перевіряється спроможність спортсмена, рівень його підготовленості, ефективності завершеного етапу підготовки. Результати змагань є основою для складання програми подальшої підготовки спортсмена. Контрольними можуть бути офіційні змагання різного рівня та спеціально організовані.

Відбіркові змагання. Такі змагання проводяться з метою виявлення найсильніших спортсменів для участі в наступному етапі змагань.

Основні змагання. Головна мета участі в таких змаганнях – перемога, або виборювання якомога вищого місця. Спортсмена орієнтують на досягнення максимального результату, повну мобілізацію функціональних можливостей у процесі змагальної боротьби. Ці змагання дають змогу об'єктивно оцінити сили спортсмена, зіставити якість проведеної навчально-тренувальної роботи.

Під час планування змагальної практики юного хортингіста керуються такими положеннями. За станом здоров'я, фізичними та психічними можливостями хортингіст має бути готовий до розв'язання завдань, які поставлені перед ним. Змагання слід добирати так, щоб за спрямованістю та ступенем важкості вони відповідали завданням та особливостям етапу підготовки.

Роль і місце різних змагань суттєво різняться залежно від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах багаторічної підготовки планують тільки підготовчі та контрольні змагання. Змагання проводять рідко, без спеціальної підготовки до них. Їхньою основою є контроль за ефективністю тренувального етапу, що минув, набуття змагального досвіду, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. Зі зростанням кваліфікації хортингістів

на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростатиме. У змагальну практику вводиться відбіркові й основні змагання. Кількість і роль останніх є найбільшими на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

15.1. Критерії оцінки праці тренера

Основними критеріями оцінки праці тренера є такі показники:

на етапі попередньої підготовки: стабільність контингенту учнів, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та кількість учнів, яких зараховано до груп початкової підготовки;

на етапі початкової спортивної спеціалізації: виконання спортсменами, які навчалися на етапі попередньої підготовки не менше, ніж 1 рік, нормативних вимог з фізичної, спеціальної, технічної підготовки, а також рівень показаних ними спортивних результатів;

на етапі поглибленого тренування та спортивного вдосконалення: виконання спортсменами вимог програми хортингу: для спортсменів до 18 років – не нижче I юнацького розряду, для спортсменів 18 років і старше – не нижче I спортивного розряду.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Прийом заліку з підготовки суддів з хортингу в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР

Комісією у складі голови комісії _____
та членів комісії _____;
_____;
проведено перевірку знань учнів семінару з підготовки _____
_____,
що проводився з _____ по _____ 20__ року.

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Оцінка		Загальна оцінка
		Теорія	Практика	
1.				
2.				
3.				

Голова комісії: _____
Члени комісії: _____;
_____.

Дата: " _____ " _____ 20__ р.

Продовження додатку 1

Постанова /Розпорядження/ № _____

Про присвоєння звання _____
(громадського інструктора з хортингу, судді з хортингу)

" _____ " _____ 20__ р.

На підставі протоколу прийому заліку в учнів семінару з хортингу, проведеного

_____ (назва організації)
з _____ по _____ 20__ року, присвоїти звання:

_____ з хортингу
(інструктора з хортингу, судді з хортингу)

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Місце навчання
1.			
2.			
3.			

Місце печатки _____ Підпис
(керівник організації)

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА СПОРТСМЕНА ХОРТИНГУ

Прізвище, ім'я,
по батькові _____, дата, рік народження _____.
Вид спорту ХОРТИНГ. Рік, місяць початку занять спортом _____.
Спортивна школа _____. Спортивне товариство _____.
Місто, область _____.

Група	Рік навчання	Дата обстеж.	Фізичний розвиток						Висновок лікаря
			Зріст, см	Маса тіла, кг	Сила, кгс	ЖЄЛ мл	МСК		
							мл/х в	мл/х в /кг	
Вихідні дані при зарахуванні в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР									
Початкової підготовки	1-й								
	2-й								
	3-й								
Навчально-тренувальна	1-й								
	2-й								
	3-й								
	4-й								
	5-й								
Спортивного вдосконалення	1-й								
	2-й								
Вищої спортивної майстерності	1-й								
	2-й								

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА СПОРТСМЕНА (продовження)

Група	Рік навчання	Фізична підготовленість																					Найкращі спортивні результати	Змагальна та тренувальна діяльність					
		Загальна														Спеціальна								Кількість	Змагань	Тренувальних та змагальних днів			
		Біг 60 м	Біг 100 м	Біг 500 м	Біг 800 м	Біг 1000 м	Крос 1500 м	Крос 3000 м	Стрибок у довжину	Метання гранати	Підтягування на перекладині	Згинання, розгин. рук в упорі леж.	Присідання з вагою, партнер, на носі	Піднімання ніг у висі на перекладині	Піднімання тулуба з полож. лежачи	Розгинання тулуба з полож. лежачи	Гімнастич. міст, стійка на руках, шпагат	Поптових шпанги двома руками	Кількість ударів рук і ніг у групу	Техніка ніг по повітряю, за 30 секунд	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	Стрибки через палку у власних руках							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
ВИХІДНІ ДАНІ																													
Початк. підготовки	1-й																												
	2-й																												
	3-й																												
	4-й																												
	5-й																												
Навчально-тренувальні	1-й																												
	2-й																												
	3-й																												
	4-й																												
	5-й																												
Спорт. вдосконалення	1-й																												
	2-й																												
Вищої спортив. майстер	1-й																												
	2-й																												

Відмітки про переведення на наступний етап підготовки:

у НТГ _____ (підпис, печатка);

у ГСУ _____ (підпис, печатка);

у ГВСМ _____ (підпис, печатка);

випуск _____ (підпис, печатка).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. К. : Либідь, 2008. 848 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : наук. вид. / І. Д. Бех. К. : Либідь, 2003. 280 с.
3. Бірюков А. А. Лікувальний масаж. Київ, 1995.
4. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. К. «Здоров'я», 1989.
5. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. С. 7.
6. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.
7. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.
8. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.
9. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 49 с.
10. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 23 с.
11. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 32 с.
12. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. 25 с.
13. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. 25 с.
14. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
15. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р.
16. Міжнародна спортивна програма хортингу, затверджена Міжнародним Комітетом МГО «Всесвітня Федерація Хортингу», 2009 р.
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2008. 392 с.
18. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, «Олімпійська література», 1997.

19. Платонов В. Н., Булатова М. М. Спортсмен у різних клімато-географічних умовах. Київ, 1996.
20. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ. «Олімпійська література», 1995.
21. ПОЛОЖЕННЯ про суддівську колегію Української Федерації Хортингу, затверджене Рішення Президії ВГО «УФХ» № 11 від 17 квітня 2009 р.
22. Спортивна медицина, лікувальна фізична культура і масаж. / Під редакцією С. Н. Попова – Москва.: Фізкультура і спорт, 1985. 286 с.
23. Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту й рухової активності. Київ, 1997.
24. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
25. Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortynghu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
26. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
27. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
28. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
29. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.
30. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.



Інститут проблем виховання
Національної Академії
педагогічних наук України

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

Україна, 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9. Тел. 455-53-38, 440-61-28, 440-60-90
Факс (38044) 440-25-25 E-mail: ipv.apnu@live.ru

ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

№ 134/11 від 24 листопада 2011 р.

НАУКОВИЙ ВИСНОВОК

лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України

на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хортингу

Автори:

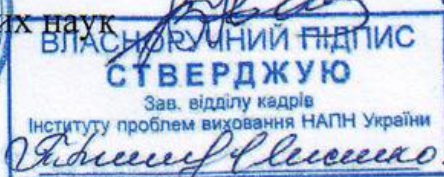
Е.А. Єрмоменко, Президент Української Федерації Хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, аспірант лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України

Рецензована навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського національного виду спорту хортинг відповідає принципам науковості, систематичності і послідовності у засвоєнні програмного матеріалу, складена педагогічно грамотно, мова і стиль викладення чіткий, зрозумілий, переконливий, логічний та науково обґрунтований, відповідно до вимог Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України.

Дана навчальна програма пройшла офіційне педагогічне, медичне та науково-методичне програмне рецензування, отримала позитивні рецензії та науковий висновок щодо сприяння всебічному розвитку дітей та юнацтва від 6 до 17 років і може бути рекомендована для використання у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні.

Рецензент

Завідувач лабораторії фізичного розвитку
Інституту проблем виховання НАПН
України, кандидат педагогічних наук



В.В. Івашковський
Івашковського В.В.

ЗМІСТ

Рецензія на навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл лабораторії програмування та впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України Держаного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту	3
1. ВСТУП	4
2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП	5
2.1. Організація навчально-тренувальної роботи	5
2.2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи	7
2.3. Розклад навчально-тренувальних занять з хортингу в спортивній школі (орієнтовно)	7
2.4. Планування та облік навчально-тренувального процесу	7
2.5. Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл	7
3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ	8
3.1. Мета та завдання спортивної підготовки	8
3.2. Зміст спортивної підготовки	9
3.3. Принципи спортивної підготовки	9
3.4. Етапи багаторічної підготовки	10
3.5. Зміст роботи по етапах підготовки	10
3.5.1. Перший етап – посвячення в хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки	10
3.5.2. Другий етап – загальне удосконалення (8–12 років) етап попередньої базової підготовки юних спортсменів хортингу	11
3.5.3. Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років)	12
3.5.4. Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років і старші)	13
3.5.5. Етап підготовки до вищих досягнень старші 17 років	13
3.6. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки	15
3.7. Завдання навчальних груп	17
3.8. Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки (орієнтовно)	18
3.9. Основні характеристики багаторічної підготовки хортингістів	19
4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ	20
4.1. Періоди спортивної підготовки	20
4.2. Структура побудови мікроциклів	21
4.3. Оцінка величини тренувального навантаження	23
4.4. Орієнтовний тематичний навчальний план роботи	24
4.5. Програма двоциклової технічної підготовки по кваліфікаційних ступенях (ранках) спортсменів-хортингістів	24
5. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	33
5.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 6–7 РОКІВ)	33
5.1.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) 1–2 ранк хортингу	33
5.1.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років)	34
5.2. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 7–8 РОКІВ)	35
5.2.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років), 1–2 ранк хортингу	36
5.2.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років)	37
5.3. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 8–9 РОКІВ ..	38
5.3.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки перший рік навчання (8–9 років), 1–2 ранк хортингу	39
5.3.2. Техніка та методика навчання груп попередньої базової підготовки, перший рік навчання ..	38

5.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 9–10 РОКІВ .	41
5.4.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки груп попередньої базової підготовки, другий рік навчання (9–10 років) – 2–3 ранк хортингу	41
5.4.2. Техніка та методика навчання груп попередньої базової підготовки другий рік навчання (9–10 років)	42
5.5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (10–11 РОКІВ)	44
5.5.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки груп початкової базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк хортингу	44
5.5.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки третього року навчання (10–11 років), 3–4 ранк хортингу	45
5.6. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 11–12 РОКІВ	47
5.6.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранк хортингу (II юнацький розряд)	47
5.6.2. Техніка та методика навчання попередньої базової підготовки	48
5.7. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (13 РОКІВ)	50
5.7.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки груп спеціальної базової підготовки перший рік навчання (13 років) – 5-6 ранк хортингу (I юнацький розряд)	50
5.7.2. Техніка та методика навчання груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (13 років)	51
5.7.3. Техніка та методика навчання для спеціальної базової підготовки груп першого року навчання 13 років	53
5.8. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (14 РОКІВ)	55
5.8.1. Орієнтовний план-графік річного циклу груп спеціальної базової підготовки другий рік навчання (14 років) – 6–7 ранк хортингу	55
5.8.2. Техніка та методика навчання для спеціальної базової підготовки груп другого року навчання (14 років)	56
5.9. ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (15 РОКІВ)	58
5.9.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки більше 2-х років навчання (15 років), 7–8 ранк хортингу (2-й розряд)	58
5.9.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки більше 2-х років навчання (15 років)	59
5.10. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ, 16–17 РОКІВ	61
5.10.1. Орієнтований план-графік річного циклу груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) 1–2–3 інструкторський ранк хортингу (кандидат у майстри спорту)	61
5.10.2. Техніка та методика навчання груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років).	62
5.11. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ, 17 РОКІВ І СТАРШІ	64
5.11.1. Орієнтовний план-графік річного циклу груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) 1-2 майстерський ранк хортингу (КМС, МС)	64
5.11.2. Техніка та методика навчання груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші)	65
6. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	67
6.1. Спеціально-підготовчі вправи	67
6.2. Фізична підготовка хортингістів-початківців	67
6.3. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей	68
6.4. Комплексні вправи	70
6.5. Заняття додатковими видами спорту	71
7. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА	71
7.1. Теоретичний матеріал	71
8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА	75

8.1. Базова психологічна підготовка	75
8.2. Спеціальна психологічна підготовка	77
8.3. Орієнтовний план психологічної підготовки у річному циклі тренування	78
9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ	79
9.1. Педагогічні засоби відновлення	80
9.2. Медико-біологічні засоби відновлення	81
9.3. Психологічні засоби відновлення	82
9.4. Орієнтовна схема організації та використання відновлювальних заходів під час підготовки до змагань	83
10. ВИХОВНА РОБОТА	83
10.1. Орієнтовний план виховної роботи	84
11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА	85
11.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «громадських інструкторів» з хортингу, «судді по спорту»	85
12. ВИБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ	86
12.1. Оцінка перспективності юних хортингістів	86
12.2. Методи визначення перспективності хортингістів	86
12.3. Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей хортингіста	87
12.4. Критерії відбору та прогнозування перспективності хортингістів на різних етапах підготовки	87
13. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ	88
13.1. Педагогічні методи контролю в системі хортингу	88
13.2. Орієнтовний педагогічний контроль. Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки	89
13.3. Медико-біологічний контроль в системі хортингу	91
13.4. Орієнтовні критерії функціональної підготовленості	92
13.5. Форми медико-біологічного контролю	93
13.6. Орієнтовний робочий план, 1-2-й рік навчання	94
13.7. Форма конспекту заняття	94
13.8. Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки	94
13.9. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ груп попередньої базової та спеціальної базової підготовки	95
13.10. Орієнтовна форма запису конспекту занять груп підготовки до вищих досягнень	96
14. ТРЕНУВАННЯ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРАХ, СПОРТИВНИХ ТАБОРАХ ТА ПІД ЧАС ЗИМОВИХ І ЛІТНІХ КАНІКУЛ	98
15. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ ТА ОЦІНКА ПРАЦІ ТРЕНЕРА	98
15.1. Критерії оцінки праці тренера	99
ДОДАТКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
Науковий висновок лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хортингу	105
ЗМІСТ	106

Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.